



ET VÆRKTØJ TIL AT ÅBNE OG LETTE VEJEN

FRA DRENG TIL MAND

Et værktøj til at åbne og lette vejen

FRA DRENG TIL MAND

METTE KOLD & PIA LYKKE

UNGDOMSLIV

Fest	6
Mode	8
Arbejde i fritiden	10
Udsmykning af kroppen	12
Relationen til din seksualitet	14
Prævention & kønssygdomme	16
Frirum	18
Musik	20
Skole og lektier	22

MEDIER

Online	26
Computerspil	28
Risici?	30

RELATIONER

Dine grænser	34
Rammer og ansvar	36
Familien	38
Kommunikation	40
Venner og veninder	42
Kærester	44
Andre kulturer	46

DET FYSISKE

Kost	50
Vovemod	52
Motion	54
Hygiejne	56

STIMULANSER

Euforiserende stoffer	60
Præstationsfremmende stoffer	62
Alkohol	64
Røg	66
Sukker	68

DESTRUKTIVE TILSTANDE

Angst	72
Vrede	74
Kaos	76
Mobning	78
Hærværk	80
Overgreb og voldtægt	82
Fra nederlag til muligheder	84

SELVFORSTÅELSE

Intelligens	88
Passion	92
Hvad er en mand for én?	94

INDHOLD

FEST

MODE

ARBEJDE I FRITIDEN

UDSMYKNING AF KROPPEN

RELATIONEN TIL DIN SEKSUALITET

PRÆVENTION & KØNSSYGDOMME

FRIRUM

MUSIK

SKOLE OG LEKTIER

UNGDOMS LIV

Hvilken bedre mulighed for fest i gaden er der, end når mor og far er ude? Sms'er rundt til kammeraterne og de søde piger – og festen er halvt i gang.

Nogle af pigerne synes måske, det er fedt at få et par ældre drenge med, og de sms'er, der bliver sendt til dem, du kender, er pludselig spredt til alt for mange. Det kan der være risiko for, hvis du ikke er varsom! Du har måske allerede læst om det og kender nogle, der er stødt ind i det kaos, som en ukontrolleret fest kan udvikle sig til?



Huskeliste til aftaler mellem unge og forældre:

- Alkohol eller ikke - og hvor meget?
- Hvor i huset må festen foregå?
- Røg i huset eller udenfor?
- Overnattende gæster?
- Musik - hvor højt, hvor længe?
- Hvor mange deltagere max.?
- Hvem deltager? Eventuel gæsteliste.
- Åben eller lukket kreds?
- Sko inde eller ej?
- Egne eller lejede lokaler?
- Voksne til stede eller ej?
- Oprydning næste dag?
- Kan festen lukkes før tid? Hvornår? Hvorfor?



HVORFOR FESTE?

- Ny måde at mødes på?
- Chance for en kæreste?
- Tale med pigerne på en mere fri måde?
- Nye venner? – Komme ud at danse?
- Blive en del af en gruppe?
- Mødes i trygge rammer med eller uden alkohol?

HVAD ER EN GOD FEST FOR DIG?

- Er de bedste fester private eller i skolen/i klub-regi – eller udenfor om sommeren?
- Hvordan opfører du dig, når du selv er til fest?

DET HANDLER OM:

TILLID: Vær ærlig og åben over for dine forældre. Når I er ærlige, bliver I også tilgivet.

ERFARING: De voksne har selv været unge, og de har sikkert også talt med andre voksne, der allerede har været ude for fester i hjemmet. Vær åben over for at gøre brug af disse erfaringer, også selv om du måske ikke helt får den fest, du havde drømt om.

RAMMER: Aftal tider, antal deltagere, hvor meget der må drikkes, grænser for acceptabel opførsel, hvornår der kan gribes ind, hvis der opstår uheld undervejs ... Worstcase scenario.

WIN-WIN: Du og dine forældre skal være enige, inden det hele sættes i værk. Skriv alt, hvad I har aftalt, ned; så er det nemmere at holde fest igen.

KAN DRENGE VÆRE LÆKRE?



I dag skifter moden lynhurtigt – cirka hver tredje måned kommer der nye trends. Man kan i én og samme påklædning lave en fusion af flere forskellige stilarter. På den måde sender man sit helt personlige og mangeartede signal af sted om, hvem man er som menneske. Kun fantasien sætter grænser.

Og dog: Du tilhører vel mere én bestemt gruppe drenge end alle mulige andre grupper?

Hvilke NOT og HOT er der i din gruppe? På hvilken måde går du dine egne veje?

Hvad siger piger om drenge og mode?

» Personligt elsker jeg drenge med sorte slimfit jeans, en eller anden t-shirt af en art, en vest og så lige et partisanhalstørklæde ... selvfølgelig med lækkert hår og stillede sko til.

Gangster, pop og flipper-/punkagtigt tøj - det kommer helt an på hvem og hvor i landet ...

en vanvittig grim mode, at drenge/mænd går med perlehalskæde?

Stramme bukser er super cool til drenge. Og der må gerne være lidt hængerøv i. :) Lacoste-bluser er også charmerende. Og lidt langt hår. :) «

- Hvem er du?
- Hvad vil du vise OM dig selv?
- Hvad vil du vise AF dig selv? – med hensyn til tøj, sko, hår, krop.
- Og andre ting, der har signalværdi: Skateboard, rulleskøjter, mobil, computer, cykel, skoletaske ...



ARBEJDE I FRITIDEN

- Hvad vil du købe for din første løn?
- Har du en drøm om at spare sammen til noget større ud af de penge, du tjener?
- Hvad er frihed for dig? Giver et fritidsarbejde dig frihed?
- Hvad er din mening med at ha' et job i fritiden?
- Betyder det noget for dig at få større erfaring – f.eks. i forhold til, hvad du vil arbejde med som voksen?



ØKONOMI

At have fritidsarbejde giver dig mulighed for at styre din egen økonomi. At spare op til at købe større ting er pludselig inden for rækkevidde. Du kan overraske med gaver eller invitere en veninde med i biografen uden at skulle spørge om lov først.

SELVSTÆNDIGHED

Når du råder over dine egne tjente penge, får du en følelse af at være selvstændig. Selvstændigheden bliver pludselig en del af dig selv. Det er en drivkraft og en følelse, du kan bruge i andre sammenhænge i dit liv. Med øget selvstændighed bliver du voksen og ansvarlig.

FRIHED

Når du selv kan bestemme, får du mulighed for at købe tøj eller andre ting, som dine forældre ikke vil købe til dig. Du skal ikke tigge om lov til at bruge penge på det, du har lyst til. **Du bestemmer selv.**

MENING MED LIVET

For at kunne trives skal der være en mening med det, vi gør. Penge giver muligheder og måske lyst til at prøve nye ting. En dyr hobby, billetter til en sportsbegivenhed eller koncert kan pludselig være et valg.

ERFARING

Ved efterhånden at få flere og flere erfaringer vokser ens selvtillid, og jo flere job, man har haft gennem sin ungdom, desto flere brancher lærer man at kende.

Minimumsalderen for at tage lønnet fritidsarbejde er 13 år.

Er du mellem 13-15 år, må du maksimalt arbejde 2 timer på skoledage og 7 timer på skolefridage.

Er du yngre end 13 år, kan det være sjovt med noget ulønnet frivilligt arbejde. I de forskellige slags klubber er der altid brug for en medhjælper, og på den måde kan du teste dig selv.



REGELSÆT

Reglerne for unge under 18 år om arbejdsmiljø, rettigheder, løn, sygdom og arbejdstider. Klik ind på www.jobpatruljen.dk, hvor du også kan finde forslag til ansættelseskontrakter. Bliver du snydt, er det en god idé at kontakte den fagforening, der dækker dit arbejdsområde, da de ofte vil være behjælpelige med at løse en konflikt, selv om du ikke er medlem.

UDSMYKNING AF KROPPEN

Den voksne mands måde at smykke sin krop på har i vores kultur gennem mere end hundrede år været et ur og en vielsesring. Et mindretal blev tatoveret. I dag har drenge ring i øret – endog store funklende af slagsen. Armbånd af perler, lædersnore i sølv og i flet, kæder om halsen og fingerringe. Måden at smykke sig på har ændret sig drastisk. Piger og mødre har tatoveringer, hvilket var næsten utænkeligt for 30 år siden; tiderne ændrer sig hurtigt på det område.

I dag har hver 7. dansker en tatovering, som sidder enten synligt eller under tøjet. Der er forskellige grunde til at have tatoveringer og piercinger, men for de flestes vedkommende er det en del af en mode eller som udtryk for et tilhørsforhold.

SUNDHEDSFARE

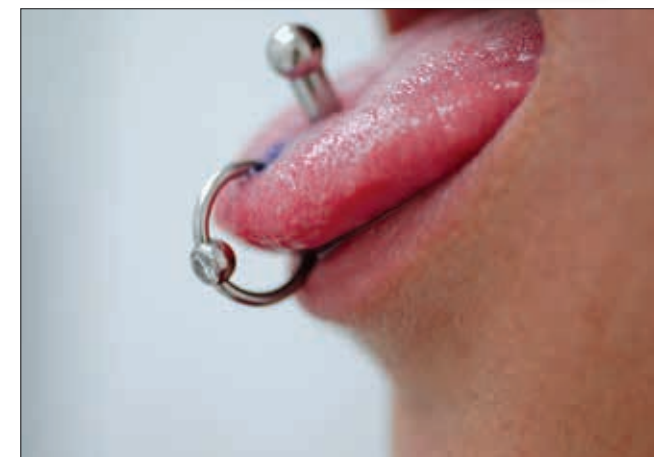
Når huden gennemhules, kan der opstå betændelse, og der kan spredes infektion af virus. Det er derfor vigtigt at sikre sig, at den der enten tatoverer eller piercer dig ved, hvad vedkommende gør og påtager sig ansvaret for, at det er klinisk i orden.

En tatovering er for livstid, da laserteknik nok kan fjerne farven, men i stedet vil efterlade et ar. Tænk derfor en ekstra gang over, hvor du får en tatovering – det kan f.eks. betyde noget for dine fremtidige jobmuligheder.

En piercing kan fjernes, men oftest efterlader den også et ar eller et synligt hul. Dine jobmuligheder kan også begrænses af piercinger forkerte steder. I USA fyrer nogle virksomheder folk med synlige tatoveringer.



- Overvejer du allerede nu, at du skal have en tatovering, når du bliver gammel nok? Hvorfor ja eller nej?
- Skal den være synlig eller skjult?
- Overvejer du at få en piercing?
- Betyder det noget for dig, om din kæreste er tatoveret eller piercet?
- Er det o.k., at man skal være 18 år, før det er lovligt?
- Er der status i at få en tatovering?
- Er det lækkert med en tungepiercing?



RELATIONEN TIL DIN SEKSUALITET

DRIFTER, ONANI, PORNO

Du bliver kønsmoden i 10-15-årsalderen.

Det vil sige, at du producerer sædceller, som kan blive en del af et barn.

FYSISKE FORANDRINGER: Behåringen på kønsorganet og andre steder tager til. Du får svedlugt, bumser og forandring af din stemme. Kroppen tager form efter, hvordan du er fysisk aktiv.

FØLELSER: Du kan føle varme og uro i kroppen, når en pige kommer tæt på. Du kan opleve ikke at kunne huske, at være distræt og være glad og ked af det lige efter hinanden.

MANDDOM: Du kan få ufrivillig sædafgang. Trangen til at onanere vokser og bliver for mange næsten en nødvendighed for at slippe af med et overtryk. Du kan vågne om natten med en våd plet i underbukserne. **HELT NORMALT** – du er ved at blive kønsmoden!

Det handler om at lære sig selv og sin krop at kende. Seksualiteten bliver vakt i forhold til på et tidspunkt at være parat til at få en kæreste.

Fantasier er ikke det samme, som at man præcis ønsker det, man fantasierer om. Nogle drømmer om voksne kvinder, en lærer, en kammerats mor, sin egen mor. Det er helt normalt, da det jo forbliver i dine fantasier.

WWW.PRIVATSNAK.DK

WWW.SEXLINIEN.DK

WWW.NETDOKTOR.DK



- En penis er i gennemsnit 10-20 cm, når den er stiv.
- Størrelsen har ikke betydning for samværet med din kæreste.
- Penis holder først op med at vokse omkring de 20 år.
- Onani giver ikke større penis.
- Onani kan tage trykket, hvis du er oprevet, stresset, vred eller bare liderlig.
- Størrelsen på penis kan ikke ændres ved øvelser.
- Onani er ikke skadeligt.
- Onani er personligt; udsæt ikke andre for ufrivilligt at skulle overvære det.
- Onani er ikke en erstatning for en kæreste.
- Onani kan godt opleves sammen med andre drenge, uden at man er bøsse.
- Udløsning giver velvære, fordi det udløser kemiske stoffer i kroppen, der virker afslappende og skaber balance i krop og sind.

ACCEPTER DIG SELV SOM DU ER!

PORNO

– på nettet og på film er meget populært blandt drenge. Her skabes der kendskab til pigers kroppe. Men det kan også give vrangforestillinger om, hvad det er, piger vil have, da porno som oftest er lavet for at stimulere til fantasier og hurtig udløsning.

Forsøg at skabe dine egne fantasier og drømme.



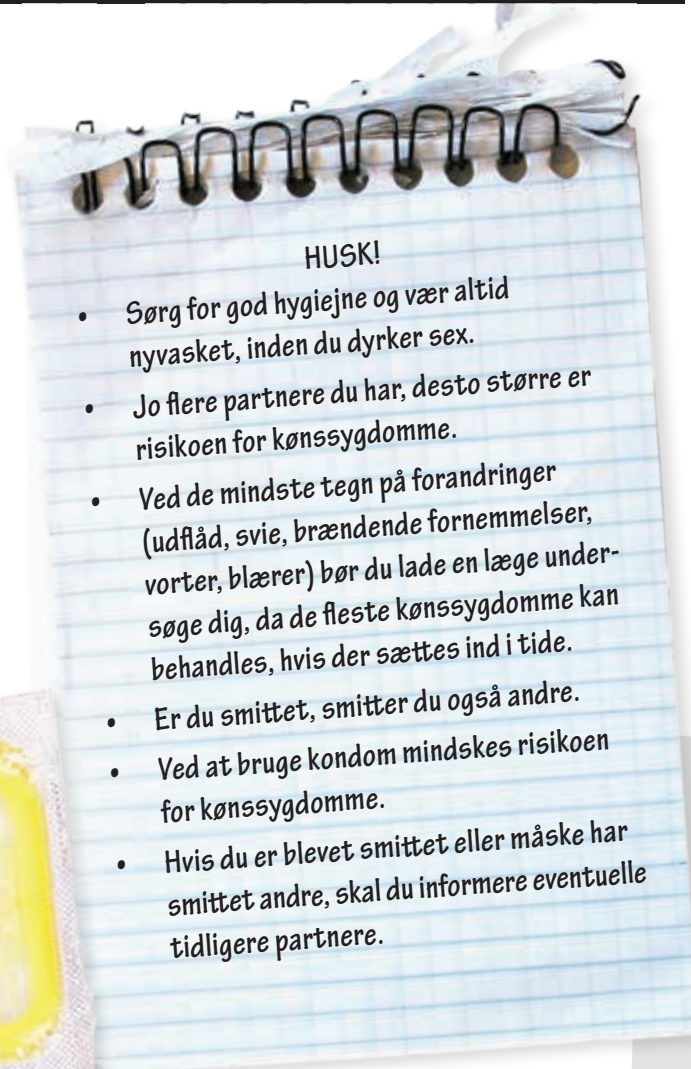
PRÆVENTION OG KØNSSYGDOMME

SIKKER SEX BYGGER PÅ TILLID

Når du har sex, er det vigtigt altid at bruge kondom. Du er kønsmoden allerede som cirka 12-årig og kan derfor gøre en pige gravid første gang, I er sammen. Kondomer kan købes alle steder og er en naturlig del af et sexliv uden fast partner. Snak med din kæreste om, hvad I er til, når forholdet bliver fast. Så kan hun tale med sin læge om mulighederne for beskyttelse.

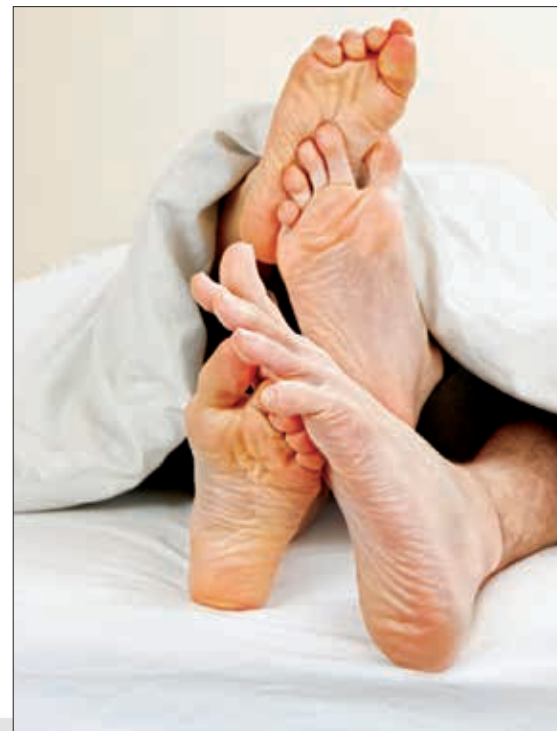


Kondomer
- farve?
- smag?



HUSK!

- Sørg for god hygiejne og vær altid nyvasket, inden du dyrker sex.
- Jo flere partnere du har, desto større er risikoen for kønssygdomme.
- Ved de mindste tegn på forandringer (udflåd, svie, brændende fornemmelser, vorter, blærer) bør du lade en læge undersøge dig, da de fleste kønssygdomme kan behandles, hvis der sættes ind i tide.
- Er du smittet, smitter du også andre.
- Ved at bruge kondom mindskes risikoen for kønssygdomme.
- Hvis du er blevet smittet eller måske har smittet andre, skal du informere eventuelle tidligere partnere.



KØNSSYGDOMME

- HPV
- Klamydia
- Herpes
- Kondylomer
- Gonoré
- Syfilis
- Fnat
- Hiv og aids
- Kønsvorter
- ... med flere



FOR AT FÅ UDDYBET HVER AF DISSE TYPER
KØNSSYGDOMME: LÆS PÅ WWW.NETDOKTOR.DK,
SOM HAR EN GRUNDIG GENNEMGANG,
ELLER KIG PÅ WWW.SUNDHEDSGUIDEN.DK,
WWW.SEXOGSAMFUND.DK,
WWW.SEXLINIEN.DK

Det stresser hjernen at være 'online' i længere perioder. Vores hjerne er sådan indrettet, at den har brug for cirka en gang i timen at gå i såkaldt alfa-tilstand. Alfa er en form for tilstand, hvor man dagdrømmer, hvor man har brug for at lukke øjnene, svæve ned mod søvnen, ikke tale, ikke lytte, gøre ingenting, blive indadvendt – blot VÆRE. Hvis man giver sig det rum, så er hjernen klar til igen efter 2 til 10 minutter at være aktiv, gå i såkaldt 'beta-tilstand'.

TEENAGE-KEMI

Er man teenager, er der ekstra behov for pauser og hvile. Kroppen er i den grad 'under ombygning' og er under påvirkning af alle de nye påvirkninger fra hormoner, der bevæger sig rundt i kroppen. Hjernen udvikles eksplosivt, muskler, led, stemme – alting forandrer sig – og det kræver særlig meget hvile.

SAMFUNDET UDEN PAUSER

I vores kultur trods vi i høj grad behovet for pauser, hvor hjerne og resten af kroppen holder fri – f.eks. i skolen eller i ungdomskulturen generelt vil man helst være 'online' hele tiden. KROPSTRODS kan dét, vi udsætter kroppen for, kaldes.

NEGATIV KOMPENSATION

Vi stimulerer os med sukker, mad, piller og drikkevarer, kroppen ikke har brug for. Fortsætter man i det lange løb dette mønster med at undertrykke kroppens naturlige flow, bliver man fysisk stresset. Man mister toppen af sin evne til at yde, bliver dårligere til at koncentrere sig og fokusere og dårligere til at være ægte nærværende i samværet med andre.



AKTIVT FRIRUM

Den gode bog eller film kan være et frirum i ferien, eller når skærmen i dagligdagen trænger til en pause, ligesom en tegneserie kan bryde fornemmelsen af stress og jag i hverdagen.

De fleste mennesker ville to gange om dagen have glæde af at tage et powernap på 10-15 minutter.

Kan et godt frirum være udtryk for tomgang eller for ren og skær dovenskab?

Skab dig hver eftermiddag et frirum på cirka en halv time! Luk alle skærme ned, sæt telefonen på lydløs, sluk for musikken. Læg dig på ryggen, luk øjnene, og blot mærk dig selv, registrer, hvilke tanker der kommer til dig, lyt til lydene. Svæv måske ned i en let søvn.

Eller gå en tur med hunden, hop på trampolinen, cykl en tur, dribl med en bold, tag en tur på waveboardet, løb på rulleskøjter eller ... Det kan også være et frirum. Bare vær i nuet!

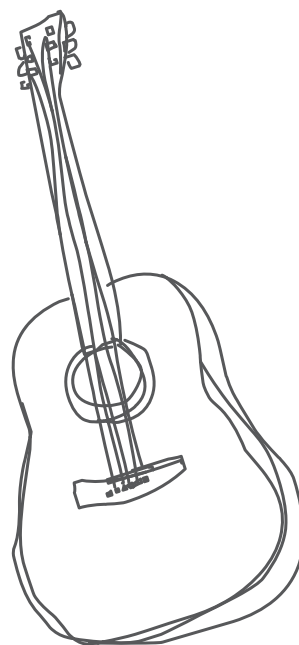




MUSIK SKABER ...
frirum, stemning, identitet, fællesskab, godt humør.

MUSIK KAN BRUGES I FORBINDELSE MED
...fællesskab, fest, afslapning, inspiration, som underlægning til at forstærke en stemning, sportsbegivenheder (sejr, scoringer).

FODBOLDSANGE
og slagsange skaber fællesskab. Tænk på 'Der er et yndigt land.' Hvordan skulle vi have lært den, hvis ikke det var for store sportsbegivenheder.



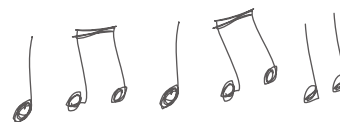
Tænk på en af dine yndlingsfilm – gå på YouTube og hør musikken og mærk, hvad den gør ved dig. Hvis du f.eks. har set en af disse film, så lyt og flyd med:

'AVATAR'
'I see you' af Leona Lewis.
Eller musikken til 'Jake's first flight'...

'RINGENES HERRE' udvidede en hel generations musikrepertoire. ENYA lavede det meste af den musik, der havde med Elver-folket at gøre.

Hør: 'Passing of the Elves.' Eller: 'Legolas's Lullaby.' Smuk er også: 'Lothlorien.'
Mens der er langt mere drama og sejr over: 'Return of the King Soundtrack.'

Eller se: 'Riders of Rohan.'
Musikken hedder: 'The battle of the pelenor fields.'



- Hvilken slags musik er du mest til – soul, hiphop, R'N'B, rock, funk, klassisk, heavy, disco, pop, blues, indie, jazz, techno, punk?
- Hvad betyder musik for dig?

Det levende består af vibrationer. Via øret er mennesket ekstremt påvirkeligt af lyd generelt og musik i særdeleshed.

Hjernen har et 'musikcenter', der sidder tæt på 'følecentret'. Der er crosstalk mellem følelser og musik. Det vil sige, at musik i højt tempo og med energi automatisk også giver dig energi. Aggressivt lydende musik kan få dig i kontakt med din egen 'indre kriger'.

Hvem kan ikke genkende 'sejrsmusik' fra en storfilm eller en sportskamp? På samme måde gør blid musik dig rolig.

BRUG MUSIK BEVIDST I DIT LIV!



SKOLE OG LEKTIER

Hvis du har nogle mål og ambitioner om at lære noget, er det vigtigt at tænke positivt frem for kun at se begrænsningerne. F.eks. skal en lærer, du ikke kan li', vel ikke ødelægge det for dig.



HVAD ER DIT YNDLINGSFAG?

GØR DU NOGET EKSTRA FOR AT UDNYTTE DINE EVNER HER?

DISKUTÉR, HVORDAN DEN IDEELLE TIME KAN SE UD, F.EKS. I DIT HADEFAG.

- Laver du ballade? Hvorfor? – Er det læreren, faget, skolen, du forsøger at modarbejde?
- Hvordan kan du bryde dit eget mønster?
- Eller er du tilfreds med din egen indsats?
- Er du doven? Hvis du er, har du så tænkt på hvorfor?
- Hvis du mærker uro i kroppen, hjælper det så med et frikvarter, hvor du er fysisk aktiv, eller driller du andre for at få uroen ud?

GODE RÅD

- Gør lidt ekstra i timerne.
- Sørg for at møde udhvilet.
- Spis et sundt morgenmåltid, det giver ekstra energi.
- Dyrk sport, så du får brændt den urolige energi af før og efter skole.
- Tænk konkurrence ind i de fag, du hader; enten konkurrér med en kammerat eller med dig selv.
- Vær med til at præge din klasse i den retning, at det er sejt at vide noget.
- Du kan opfordre lærerne til at give faget mere mening - det letter forståelsen for og lysten til at lære.



Alle statistikker viser, at drengene halter efter pigerne med at få en uddannelse.

- Hvem skal styre samfundet? Pigerne?
- Har du tænkt dig at tage kampen op?
- Eller er rollen som 'nørd' for stor en udfordring for dig?
- Skolen – er du motiveret, eller overlever du den bare?
- Hvilke fag er du bedst til? Hænger det sammen med, at du har en god og inspirerende lærer i det fag?
- Går du mest i skole for kammeratskabets skyld?

ONLINE

COMPUTERSPIL

RISICI?

MEDIER



UNGE (OG VOKSNE) BRUGER MANGE TIMER ONLINE

Der zappes imellem sociale medier på telefonen, tablets eller PC, og TV'et er tændt eller bruges til spil.

Medierne bruges til social kontakt, spil, underholdning, lektier og dygtiggørelse. Det foregår f.eks. på den måde, at man spiller et computerspil med lyden slået fra. En serie på tv kører på fladskærmen i modsatte ende af lokalet. Indimellem giver Messenger lyd fra sig, og endelig afsendes og ankommer adskillige sms'er i løbet af dagen og aftenen. Der zappes indimellem ind på Facebook, hvor man følger med i venners opdateringer. Når tv-serien er slut, sættes der noget rockmusik på, der kan give mere saft og kraft til computerspillet.

Medier kan bruges til mange slags aktiviteter: Spille, skrive, lave lektier, være sammen med venner, møde nye venner, dygtiggøre sig, søge information osv.

Det nye i forhold til tidligere er, at i 'gamle dage' var det enten/eller: Alene eller ude sammen med andre. Nu er det både/og. Man kan være alene samtidig med at man er i berøring med verden udenfor via Facebook, Instagram, Messenger, Snapchat, Skype m.fl.

Langt de fleste unge får indimellem deres forældre på nakken; de bliver bedt om at slukke for ét eller flere af medierne. Ikke mindst fordi de voksne synes, at man skal koncentrere sig om sine lektier. Eller de voksne forlanger, at de unge skal komme 'ud af hulen', ud og få noget frisk luft og motion eller deltage i familieliv og hygge.

STYRER DU ONLINE-LIVET...

Eller styrer det dig?

- **Hvordan bruger du medierne?**
- **Hvad får du ud af det?**
- **Hvordan er du ellers sammen med vennerne?**



Vil du undgå, at det sker for dig, så skab dig et beskyttende FRIRUM i løbet af dagen.

De største risikofaktorer forbundet med det store medieforbrug er:

- At man bliver for stillesiddende - får for lidt motion og bevæger sig for lidt. Man bliver ude af form og måske for fed.
- At det at være online hele tiden kan give stress, og man bliver uvant med at være 'alene'/offline.
- Man bliver distræt og stresset, fordi hjernen slet ikke er bygget til at kunne klare at få så mange indtryk fra så mange forskellige kilder på én gang og uden pauser indimellem. En sådan udmattelse kan give besvær med koncentrationen og kan desuden forstyrre kvaliteten af ens søvn. Med andre ord: Du risikerer, at du ikke optimalt udnytter den intelligens, som du er født med.

Computerspil er en slags social samværsform. Man har undersøgt, hvorfor unge spiller computerspil, og det viser sig, at det at være sammen med vennerne i forbindelse med spillet betyder mest. Børns og unges fritidsvaner sætter nogle rammer, der gør, at de bruger meget tid på spil. De har meget tid til deres rådighed, de benytter sig af få andre fritidstilbud, og de søger ikke alternativer. Spillene kan på den måde sætte en ramme for, hvad der sker på en almindelig hverdag.

(Medierådet: Børn og unges brug af online computerspil).



FORDELE VED COMPUTERSPIL?

SOCIALT

- Fastholder gode venskaber. Man kan både sidde sammen, holde LAN og sidde hver for sig, men så være sammen online.
- Møder nye mennesker, hvor man mødes om et konkret indhold og om en fælles interesse.
- Spiller såvel med som mod andre.
- Får talt om andre ting end bare spil.

KOMPETENCEMÆSSIGT

- Lærer mere engelsk på en sjov måde.
- Skriver bedre/hurtigere på computer.
- Udfordrende, sjovt og hyggeligt på samme tid.
- Evnen til at fordybe sig udvikles.
- Den skriftlige formuleringsevne udvikles.

FRIRUM

- Fed afslapning fra hverdagen; man kan glemme 'den virkelige verden'.
- Fantasien udvikles; man kan leve sig ind i spændende fantasiverdener.
- Man slipper for at kede sig, selv om man er alene.

I en undersøgelse, hvor unge er blevet interviewet, anføres endvidere nogle andre fordele – som de voksne måske ikke vil ikke være enige i: 'Det er fedt at få lov at nakke hinanden'... 'Man kan sove hele dagen med god samvittighed, fordi man har været i krig hele natten'... 'Man kan drikke uhæmmet meget cola og spise voldsomme mængder af pizza for at holde hovedet klart'...

TJEKLISTE OVER FORSKELLIGE TEMAER TIL REFLEKSION OG DISKUSSION:

- Har du kontrol over dine digitale fodspor?
- Kan du spotte skjult reklame?
- Spiller du (overdrevent) meget?
- Bruger du mere tid på de sociale medier, end du egentlig har lyst til?
- Med andre ord: Bruger du din tid online, som du har lyst til?
- Når du er 'live' sammen med vennerne – sidder I så alligevel i hver jeres digitale verden?
- Ligger der noget derude, du har fortrudt ligger der – men som du ikke kan fjerne?
- Hvad viser du egentlig omkring dig selv identitetsmæssigt på de sociale medier?
- Hvilket sprog bruger du, når du er i kontakt med andre? Holder du 'en god tone'?
- Går du nogensinde bevidst offline for at give hjernen en pause?

HVILKE ULEMPER ER DER?

- Mulighed for afhængighed.
- Man kan blive svinet til, hacket eller snydt.
- Man kan blive uvenner over et spil.
- Man kan ikke på samme tid have en fast kæreste og gå meget op i netværket med de andre gutter! Med andre ord kan det kan ende med, at man går så meget op i spillet, at det tager al ens tid og energi.
- Søvnmangel.
- Døgnrytmen bliver smadret.
- Man kan ikke se sin modstander. Derfor kan det være for nemt at være ubehagelig over for vedkommende.
- For lidt socialt samvær – spillet bliver et skjul for at komme ud i virkeligheden.

(Oversigt er udarbejdet med inspiration fra: Børn og unges brug af online computerspil. Medierådet, marts 2004).

- Har du nogen sinde tænkt over, hvorfor du spiller computerspil?
- Hvad er det, det giver dig?
- Forhindrer det dig i at gøre nogle ting, som du også har lyst til og skal nå i din hverdag?

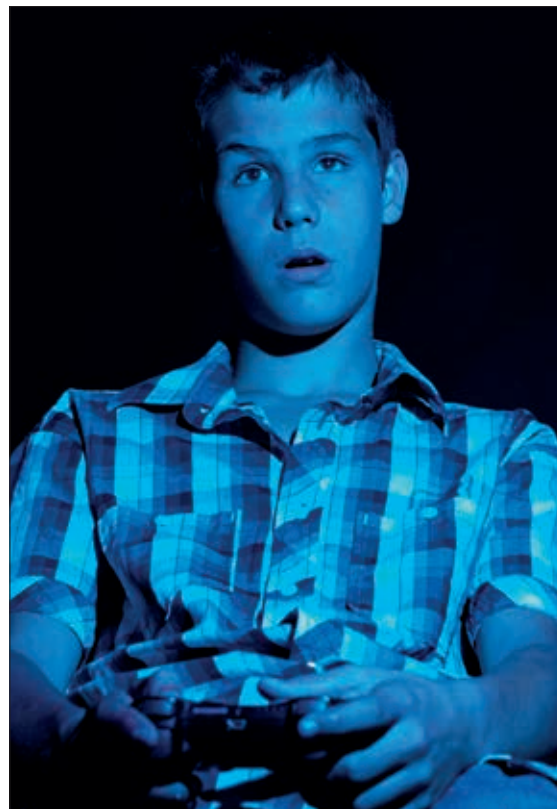


AFHÆNGIGHED

Mobiltelefoner, computer og tablets har eksisteret i mindre end 20 år. Trådløst netværk har først været hvermandseje siden begyndelsen af dette årtusinde.

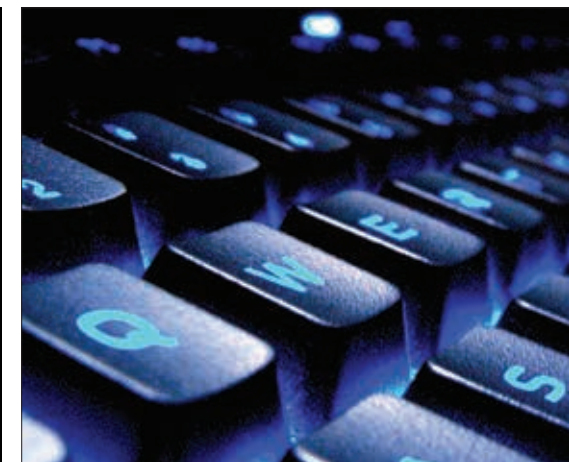
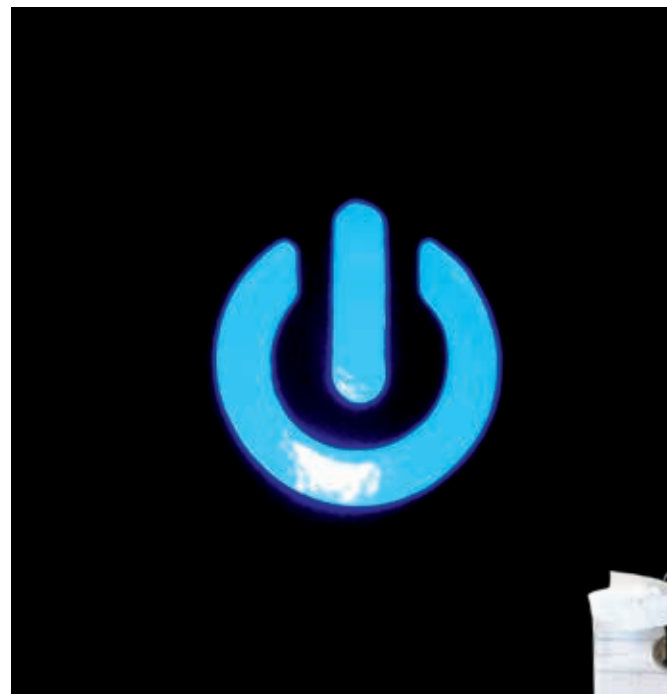
Vi ved dybest set ikke noget om, hvad det betyder for vores fysiske og psykiske trivsel og sundhed. Vi ved ikke, om vi udsætter os for øgede sygdomsrisici. Vi ved ikke, hvad det gør ved hjernen, hvis man eksempelvis spiller computerspil 4 timer hver dag.

Der diskuteres forskellige ting. Hvad der er håndgribeligt og til at forholde sig til, er risikoen for at udvikle afhængighed. Det kan være en glidende overgang, hvornår man er almindeligt optaget af spil eller at være online med Facebook etc., og hvornår man har et overdrevent forbrug. Forskere har defineret afhængighed af computerspil ud fra følgende seks karakteristika (og de kan parallelforskydes til at analysere, om man er online afhængig):



- **FREMTRÆDENDE KARAKTER:** Computerspil er den dominerede aktivitet i ens liv.
- **ÆNDRER SINDSTILSTAND:** Spiloplevelsen påvirker ens følelsestilstand.
- **HÆRDETHED:** Man skal spille stadig mere for at komme i den særlige sindsstemning.
- **ABSTINENSER:** Man oplever en følelse af ubehag, når man stopper med at spille.
- **KONFLIKT:** Man er i konflikt med omgivelserne, andre aktiviteter, og i indre konflikt.
- **TILBAGEFALD:** Man falder hurtigt tilbage i de tidligere spillemønstre, selv om man ikke har spillet længe.

(Børn, Unge og Computerspil. En undersøgelse af børn og unges brug af computerspil - en sammenfatning af Medierådet).



Hvad der kan hænde at være endnu mere alvorligt, er hvis radiofrekvent stråling er skadeligt for os. Der er forskere, som argumenterer for, at mængden af hjernesvulster er steget i takt med øget brug af mobil. Der er argumenter for, at vores kognition (evnen til tænkning og koncentration) påvirkes negativt. Men endnu ved vi for lidt til, at der er udstukket konkrete retningslinjer for, hvordan man bør bruge og omgås mobil og netværk.

Hvem ved, måske det bliver lige sådan som med rygning. For 20 år siden røg alle løs i bilerne og i hjemmene; i dag undrer man sig over den uvidenhed, man havde om rygningens skadelige virkninger.

RÅD TIL FORÆLDRE (fra Medierådets sammenfatning)

- Man bør kontrollere børns adgang til medierne.
- Man bør opdrage børn til at bruge medierne på den rette måde.
- Man bør tilfredsstille børns behov for brug af (kvalitets-)medier.
- Man bør sammen med sit barn/sine børn deltage i brugen af de nye medier.

DINE GRÆNSER

RAMMER OG ANSVAR

FAMILIEN

KOMMUNIKATION

VENNER OG VENINDER

KÆRESTER

ANDRE KULTURER

RELATIONER

Når vi er en del af en gruppe, hvor to eller flere mennesker er afhængige af hinanden, lærer vi at sætte grænser. Alle har forskellige grænser, så vi må indbyrdes tilpasse os. Måske opstår i den proces endda konflikter, indtil kanterne er slebet til. Der kan komme 'fnidder' i relationerne, så du næsten glemmer, hvem du er, hvad du står for, og hvor du står.

FORSKELLIGE GRÆNSER

KROPSLIGT

Hvornår bliver harmløse kontaktforsøg til grænseoverskridende masen sig på? – I forhold til søskende? I forhold til piger? Til venner?

OPFØRSEL

Lader du dig presse? Det behøver jo ikke være dine kammerater, der bestemmer, om du skal drikke øl, prøve at ryge i smug, tungekysse, smadre en rude eller ...

Det er vigtigt at påtage sig den rolle, som man er tryk ved. Du kan ikke være den mest pågående i alle grupper, men dér hvor du føler, at du kan føre an, skal du gøre det!

FØLELSERMÆSSIGT

Man kan have særligt følsomme dage, hvor man glemmer det ene og det andet, er mere forvirret end sædvanligt eller tager andres kommentarer for mere, end de er. Det er en naturlig følge af at være teenager.



KOMMUNIKATIONSMÆSSIGT

Hvad kan du tillade dig at sige til andre? Hvilke slags ord er det f.eks. bare ikke i orden at bruge?

Er der forskellige grænser for, hvad man siger til læreren, til sine forældre, til sine søskende, til sine venner?

MAN SKAL IKKE LADE SIG KUE

F.eks. behøver du ikke finde dig i, at voksne taler ned til dig eller håner dig.

Du skal ikke lade dine forældre bestemme alt. Du skal ikke lade dig styre af andre.

Mærk efter, til hvilken grænse du selv vil gå.

HUSK: At du giver, er som regel også det, du får igen. Det, du udstråler, er sikkert også det, du tiltrækker.

ALTSÅ: Er dine venskaber gode? Eller får dine venner det værste frem i dig?



RAMMER OG ANSVAR

HVAD KAN DU SELV BESTEMME OVER?

Dit værelse: Rod eller orden ...

Lektielæsning ...

Sengetid ...

Tøjstil ...

Mad ...

Hvem du er sammen med ...

Hvornår du skal være hjemme ...



- Er der noget i dit liv, hvor du selv gerne vil bestemme mere?
- Er du okay med de rammer, dine voksne sætter?
- Er de voksne forstående, eller er de for kontrollerende?
Har I forståelse for de aftaler, I indgår?
- Overholder du aftalerne? Gør de voksne?
- Er der nogen områder, hvor du faktisk gerne vil have, at de voksne bør have mere indflydelse?

Det er vigtigt for forældre at kunne sætte rammer og grænser. Grænser er også et udtryk for kærlighed. De giver dig mulighed for at være tryk og selv være med til at lave de mere præcise regler. Grænserne udvides med alderen, og de plejer at blive udvidet, jo mere tillid dine forældre har til dig. Så du kan selv være med til at gøre dig fortjent til deres tillid!

At tage ansvar for sig selv er hele grundlaget for det at være et menneske.

Du har ansvar for:

- Din egen hygiejne.
- At du får en sund og varieret kost.
- At lave lektier og deltage i undervisningen i skolen.
- Fysisk at være i form ved f.eks. at dyrke en sport, du brænder for.
- Følelsesmæssigt at kende dig selv.
- At være en god ven og kammerat.
- At give dit bidrag til, at din familie fungerer.





Børn er styret af et dybt ønske om at elske og blive elsket, at høre til og være en del af en familien. De er i 'kærlighedens tjeneste' og ofrer gerne sig selv for, at det kan ske. Mindre børn er ikke i stand til at vurdere, hvad der er godt eller skidt, så før teenageårene giver de sig hen i blind tillid til de normer, der hersker i familien, for at sikre deres tilhørsforhold. For før-teenagebørn vil deres forældre altid være de bedste forældre og deres familie den bedste familie. (Tankegang hentet fra 'Familiekonstellationer', en systemisk familieforståelse).

Det er en medfødt styrke, at små børn opfører sig sådan, for de er med til at danne familiens vigtige SAMMÆNHÆNGSKRAFT, også selvom forældrene udefra set måske ikke har fortjent det.

Forældrene er de vigtigste mennesker i et barns liv i forhold til at danne det grundlæggende SELVVERD, der gør, at børn tør udfolde de kompetencer, der er grundlaget for den SELVTILLID, der kommer af, at man ved, at man er god til noget.

Ideelt er en familie en helhed, der er større end summen af hver enkelt person. Dvs. alle har en plads, som kun én selv kan fylde ud. Men man kan også risikere, at nogen eller alle opføre sig, som om der er for lidt plads i familien – og man konkurrerer om rollerne og måske endda magten, hvis der ikke er tydelighed fra forældrenes side om hver især's styrker og 'kernekompetencer' i familien. Så kommer man til at nedbryde hinanden frem for at opbygge hinanden. Vi har alle brug for grænser, og netop i familien skal vi lære, at hvert medlem har sin plads og sine muligheder og rettigheder.

Når man bliver teenager er det naturligt at blive mere kritisk over for forældrene. Det skal man give sig lov til; og det bør forældre give én lov til! Et mundheld siger, at det er 'payback time for alle de fejl – og alle de gode ting – som forældrene har gjort; forældrene ligger som de har ret'. Der er nok en vis sandhed heri, om end teenagere vel også nogle gange opfører sig urimeligt uden særlig grund?... Vel fordi der er en naturlig trang til at flytte grænser?

- **Hvad er det vigtigste, din far og mor er og gør for dig? Hvordan supplerer de hinanden i forhold til dig?**
- **Modarbejder de sommetider hinanden?**
- **Hvad er det vigtigste, henholdsvis din far og din mor har lært dig?**

- **Hvordan hæmmer eller nedgør dine forældre dig?**
- **Hvordan styrker de dig?**

Hvilken plads har du i familien, og er der særligt nogle opgaver, du tager dig af?



KOMMUNIKATION

Uden at kunne tale sammen vil det være meget svært at have et fællesskab. Gennem kommunikationen signalerer vi holdninger og humør. Meningen med at kommunikere er at dele viden og at forholde sig til hinanden. På den måde bliver man som sidegevinst bedre til at forstå, hvad man selv mener og står for. Men for at få mest muligt frem af det, man mener, og for at undgå misforståelser, er der nogle ting, vi skal være opmærksomme på, når vi taler sammen og forholder os til hinanden.



Hvordan bruger du din stemme, når du taler ironisk, skal ha' et budskab igennem eller have din vilje?

Tænk over dit kropssprog, og om du ved nærmere eftertanke kan komme til at fremstå mere i harmoni med den, som du egentlig er?



KROPSSPROG

Evnen til at aflæse andres kropssprog er noget af det første, vi lærer os. Fra vi er små babyer kan vi registrere andres følelser og stemninger – allerede fra vi er få dage gamle. Vi forstår hvad andre mener, ved at iagttage deres kropssprog: Fremskudte skuldre, bøjet hoved og at undgå øjenkontakt er måder at vise en stemning og sin holdning på. Direkte kropsudtryk kan være at gi' fuckfingeren, at trække på skulderen, at have himmelvendte øjne, at gestikulere eller at række tunge. Mens et smil, afslappende skuldre og en åben kropsholdning gør andre trygge og glade.

GRUPPER

I en gruppe er man fælles om en opfattelse (en politik eller ideologi). Det kan f.eks. være tilfældet for hooligans, roligans, rockere, religiøse bevægelser, politiske partier og autonome.

KOMMUNIKATION I DET OFFENTLIGE RUM

SMS, Facebook med mere øger risikoen for, at vi skriver grimme ting til hinanden. Det skyldes, at vi ikke står over for hinanden – og dermed ikke umiddelbart står til regnskab for, hvad vi skriver.

Når først ting er skrevet, så fanger bordet.

Derfor: Vær meget omhyggelig med, hvad du skriver i det offentlige rum. Hellere undlad at skrive noget end at dumme dig!

STEMMEN

Stemmen er vores redskab, vores formidler, når vi taler sammen. Toneleje, rytme og klarhed er med til at understrege det, vi siger.

VIBRATIONER

Vi har alle ansvar for at sende gode vibrationer til hinanden, så vi ikke oplever tomhed, ondt i maven, træghed, træthed eller et fuldstændigt flowstop i kommunikationen med hinanden.



VENNER OG VENINDER

VI FÆRDES ALLE I FORSKELLIGE GRUPPER

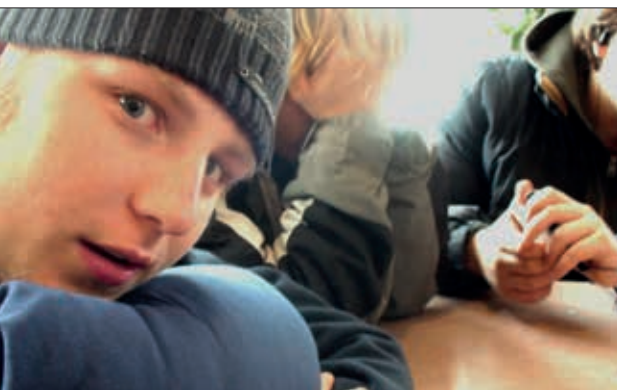
INTIMSFÆREN:

Der er dem, som kommer helt ind i éns intimsfære – bedstevennen (eller -vennerne).

- **Hvem er det i dit liv?**
- **Hvad er det, der gør, at enkelte andre mennesker er helt tæt på dig?**

AKTIVITETSBESTEMT SAMVÆR:

Grupper med bestemte aktiviteter: Klassen, fodboldholdet osv., hvor du ikke nødvendigvis søger nogle bestemte andre mennesker, men er sammen med andre på grund af en bestemt aktivitet, som I er fælles om. Det bliver til venskaber med nogle af dem, fordi man interesserer sig for det samme. Andre gange vælger man en bestemt fritidsaktivitet på grund af nogle bestemte venner.



BEKENDTSKABSKREDSEN:

Hvor dine forældre i 'gamle dage' havde en gruppe af bekendte, der bestod af ca. 50 mennesker, viser undersøgelser, at unge i dag i gennemsnit har cirka 200 mennesker i deres bekendtskabskreds. Antallet er så stort på grund af de nye sociale medier, der gør det nemmere at være i kontakt med hinanden – det kan være facebook, MSN, Instagram m.m.

VENSKABER MELLEML PIGER OG DRENGE:

At have en pige som ven betyder, at du med hende har mulighed for at snakke om følelser og vende ting, der er personlige – uden at det føles pinligt eller et udtryk for svagheit.

For at føle at du er i harmoni med dig selv, er det godt både at have drenge og piger som venner. Piger kan tilføje samværet mere dybde, og du får træning i at vise omsorg og nærvær på en anden måde end drenge typisk vil gøre.

Hvad betyder venskaber for dig?



VENSKAB KAN VÆRE AT

Nyde hinandens selskab.

Acceptere hinanden.

Have tillid til, at man vil hinandens bedste.

Respekttere hinandens meninger.

Gensidigt at hjælpe hinanden i nødsituationer.

Være fortrolig i personlige anliggender.

Være spontan - at få og give frihed til at være den, man er.

(Keith Davis - gengivet i Thomas Nielsen: Psykologiske forklaringer).

KÆRESTER

” Pludselig var hun ikke en dum lus, men en der fik maven til at fyldes af sommerfugle. Den dag ændrede mit liv.

Mathias 13 år

At være kærester er følelser. I forelskelsen kan du gøre alt det, drenge ikke normalt gør. Vi har alle både kvindelige og mandlige sider, og sammen med din kæreste kan du både vise dine bløde værdier og udforske din seksualitet, uden at du behøver at være bange for at blive til grin – for I bevæger jer begge ud i nyt uudforsket land.

FØRSTE GANG

En piges mødom er en hinde, der skal sprænges, så vær forsigtig! Hvis du ikke er det, kan det opleves voldsomt for jer begge. Måske er du samtidig stolt, eller har en masse blandede følelser. Føler måske flovhed. Eller tænker 'var det ikke andet end det'? ... En grænse er overskredet, en ny verden har åbnet sig.

- **Hvad skal der til for at score? Hvilken type er du? Dit tøj, hår, vittigheder, om du er gentleman, dyrker sport, er rar, opmærksom, nærværende, eller ... ?**
- **Hvorfor har man en kæreste? Er det for at få og give omsorg og kærlighed? Er det, fordi man har lyst? Er det sejt at have en kæreste?**
- **Kan du være åben og ærlig over for din kæreste? Skal der være en grænse for fortrolighed over for en pige?**



- **Er sex noget, der opstår af lyst eller er det for at være in blandt vennerne – måske et praleemne?**
- **Deler du dine oplevelser med dine venner?**
- **Hvis du har en fast kæreste, er det så fair at dele jeres oplevelser med andre?**
- **Bør man tage billeder af hinanden uden tøj på? Kan man komme til – med vilje eller uden at ville det – at misbruge dem?**
- **Tænker du på, at din partner også skal have en god oplevelse?**



KYSSETIPS

- Bløde læber er et hit
- Variér kysset
- Pas på med for våde kys, de kan godt blive lidt klamme
- Mærk efter, hvad hun synes er dejligt
- Hold styr på tungen - den skal hverken være for slap eller for hård
- Tænk ikke for meget over det - bare gør det!
- Kys med en, du er vild med
- Tag jer god tid

**KÆRESTER KOMMER OG GÅR,
VENSKABER BESTÅR...**



PRØV AT LAVE TO LISTER.

- **Pigerne laver en liste med de fem ting, som de sætter pris på ved en dreng, og en liste med de fem ting, som de tror, drengene sætter pris på hos en pige.**
- **Drengene gør det samme. Byt lister – læs højt og lær, hvad I tænker om og ønsker af hinanden.**

ANDRE KULTURER

Vi sætter oftest vores egen kultur i modsætning til andre kulturer. Grundlæggende kan vi have den opfattelse, at den måde, vi ser og gør tingene på, er den bedste, mest naturlige og ønskværdige. Vores værdier, normer, traditioner og ritualer giver mening, og vores adfærd er rigtig. Men det betyder så også, at andre menneskers måde at indrette sig på efter vores mening ikke er helt rigtig og meningsfuld; den er fremmedartet og forekommer måske uforståelig.

FRIHED OG LIGHED

I de nordiske lande har vi officielt ligestilling mellem kvinder og mænd. Det gør, at familiemønstret – og den måde piger og drenge opdrages på – er væsentlig anderledes end i kulturer, hvor religionen spiller en større rolle, og det f.eks. er sådan, at kvinden er underkastet manden. Kulturforskelle er ofte et spørgsmål om, hvor fri man er, og hvor meget man kan tillade sig at sige (ytringsfriheden). Det er i vores kultur officielt et mål at fastholde denne frihed og lighed mellem kønnene.



Skal det lykkes forskellige kulturer at leve sammen, handler det om gensidig accept, forståelse og åbenhed.

” DEN VIRKELIGT VISE er den, som formår at forstå også den, som han ikke forstår.

Piet Hein



- Hvis I overvejer jeres forskellige synspunkter, er det så også muligt at nå til enighed om, at det er okay at være forskellige?
- Hvilke slags samvær knytter bånd mellem mennesker?
- Hvordan kan dét at være anderledes være udtryk for mangfoldighed? – Og hvornår er dét at være anderledes et problem?
- Hvad gør du for at være åben over for mennesker fra andre kulturer?

For at kunne forstå andre menneskers måde at leve deres liv på, skal du kunne:

- Bruge din undren til at spørge og lære
- Acceptere forskelligheder
- Give plads til andre
- Vise empati (at kunne sætte sig i andres sted)
- Vise ydmyghed

KOST

VOVEMOD

MOTION

HYGIEJNE

DETFYSSKE
EXISTISKE

Hvorfor spise sundt? Vi alle er blevet stopfodret med, at vi skal spise sundt for at holde vægten, have energi nok osv. Men faktum er, at langt de fleste – især drenge og mænd – først sætter sig nogle mål, hvis der er nogle konkrete gevinster ved at spise sundt. F.eks. at en bestemt slags sund mad giver én store muskler.



HVAD KUNNE FÅ DIG TIL AT SPISE SUNDERE?

- Vi vil vende tingene lidt på hovedet.
- Vi vil bede dig om at MÆRKE EFTER inde i dig selv, hvad du har LYST til at spise, og gøre dig mere BEVIDST om, hvad der er godt for dig.

HVORFOR SPISE SUNDT?

- Stærk, slank krop
- Sund hud
- Energi, godt humør, overskud
- Bedre koncentrationsevne
- Frisk ånde

DU ER HVAD DU SPISER

LYT TIL KROPPEN

...og føl efter, hvad den fortæller dig. Udfyld planen nedenfor.

HVAD ER DIN FAVORITMAD?

MORGENMAD:

FROKOST:

AFTENSMAD:

FRUGT:

GRØNTSAGER:

MÆLKEPRODUKTER:

KRYDDERIER:

KRYDDERURTER:

KØD:

DRIKKEVARER:

VOVEMOD

Drenge udfordrer sig selv og hinanden for at få et kick og få frigivet endorfiner i kroppen. Det er hormoner, der fra naturens side er beregnet til at give os glæde og få os til at slappe af. Glædes-hormonet, som det kan kaldes, frigives også, når man dyrker sport, bliver forelsket, har sex, kysser eller bliver masseret. Kroppen kan lide at få tilført endorfiner; de giver os masser af overskud.

Hormonet kan man få ved computerspil, som har både konkurrence og spænding indbygget. Men også gennem boldspil og leg, hvor konkurrencen også spiller en stor rolle.



- Har du selv oplevet, at du får denne følelse i kroppen?
- Er du bevidst om, når du vover noget?
- Hvad er det farligste, du synes, du har prøvet? Og var der noget af det, der var dumsmart at gøre?
- Hvor går grænsen mellem at være dristig og være overmodig?

Husk, når du f.eks. dyrker ekstremsport, at lytte til din krop og selv sætte grænser for, hvor langt du vil gå. Alle er ikke lige fysiske, i lige god form, er lige smidige eller trænede. Derfor: gå kun til din egen grænse!

SIKKERHED

SKISPORT, RULLESKØJTER OG SKATEBOARD: Da ingen dreng eller ung mand ønsker at stå tilbage for de andre, er det fristende at ville være den, der sætter dagsordenen. Sørg derfor altid for at have en hjelm på, der er spændt forsvarligt fast – og hav i øvrigt også andet sikkerhedsudstyr på. Hånd- og benbeskyttere kan være nødvendigt udstyr for optimalt at beskytte dine knogler og sener.

CYKLING: Du er ikke selv herre over, hvad du udsættes for i trafikken. Vær årvågen og lad vær' med at udfordre bilisterne; det er dem, der sidder sikkert bag metal og gitre. Det er dig, det går ud over, hvis der sker en ulykke. Brug altid cykelhjem!

KNALLERT OG SCOOTER: Du må ikke køre på knallert og scooter, før du er 16 år og har fået kørekort. Brug altid hjelm og sid aldrig bagpå. Eksperimenter ikke med dit køretøj, og gør det ALDRIG ulovligt. Det er farligt og kan blive dyrt, da forsikringen ikke betaler, hvis der fixes med motoren.



HAR DU NOGENSINDE TÆNKT PÅ, HVOR HELDIGE DRENGE ER?
 En dreng eller ung mand har fra naturens hånd en stor muskelmasse – men det er vigtigt selv at være med til at opbygge og vedligeholde den. Fra årene som teenager og frem danner kroppen kønshormonet testosteron i store mængder. Ud over at testosteron gør dig til en mand, sørger det for, at din muskelopbygning foregår endnu mere effektivt. Det er f.eks. nemmere for en dreng at opbygge en 'sixpack' end det er for piger. Overarmene og lår-musklerne reagerer også meget hurtigt på at blive trænet. Jo større muskler du har, desto hurtigere forbrænder du det fedt, du indtager. Ved fysisk træning bliver hjertet stærkere og kan pumpe mere blod og ilt ud i musklerne. Dine knogler bliver stærkere og din evne til at koncentrere dig styrkes. Du undgår nemmere stress og at blive deprimeret. Desuden øges mængden af endorfiner i hjernen – det er kroppens eget rusmiddel eller lykkehormon, som giver bedre humør.



- **Hvad er grunden til, at DU dyrker sport?**
- **Hvilke slags motion er sagen for dig?**
- **Er du til holdsport (f.eks. fodbold) eller til individuelle sportsgrene (f.eks. tennis)?**
- **Hvad er den vigtigste grund til, at du er sportslig aktiv?**



Husk, at når du dyrker en sport, så skal du have det hele med:

- Pulstræning
- Muskelopbygning
- Udstrækning - så musklerne ikke opbygger syre og bliver stive
- Teknik - fysisk balance, rytme, grov- og finmotorik
- Psyke - fokus, koncentration og balance



Lav en motionsplan, så du som minimum dyrker noget sport, der får din puls op 3-4 timer om ugen.

HVOR MEGET SPORT HAR DU DYRKET DENNE UGE?

Mandag _____

Tirsdag _____

Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

Lørdag _____

Søndag _____

MUNDEN

At børste tænder morgen og aften bør være et naturligt dagligt ritual. Hvis du drikker sodavand og spiser slik hver dag, vil det endda være nødvendigt at børste tænder flere gange for at nedsætte risikoen for syreangreb og huller i tænderne. Køb f.eks. en tandbørste med tungebørste; der sidder nemlig også mange bakterier på tungen.

Statistisk er drenges mundhygiejne dårligere end pigers. Gør dig selv til en undtagelse og gør dig selv en tjeneste!



KROPPEN

'Du er, hvad du spiser', plejer man at sige. Hvis du indtager dårlig eller mangelfuld kost, vil du kunne se og lugte det på din krop. Mange af de urenheder, som vores organer producerer, udskilles gennem urinen og huden. Det kan du råde bod på ved at spise en bedre kost og drikke rigeligt med vand. Dårlig mave og tarm giver en dårlig mundhygiejne og ånde. Den dårlige mave opstår blandt andet pga. rygning, druk og usund mad. Sørg for at vaske dig hver dag og brug deodorant. Sørg også for, at dit tøj er rent og ikke lugter surt eller hengemt.

HUDEN

Uren hud kan bekæmpes med en sund og nærende kost og rigeligt med vand. Der findes mange gode tilbud om hudpleje til drenge, men pas på med tilsætningsstoffer som f.eks. parfume og parabener og sørg for at bruge nogle gode olier, som din hud kan få gavn af. Fod- og neglesvamp, ringorm, forkølelssår og akne er hudproblemer, som mange bliver ramt af på et tidspunkt i løbet af deres liv. Dyrker du meget sport, kan fodsvamp være et tilbagevendende problem. Sørg for, at dine sko eller støvler bliver luftet og tørret hver gang, du har brugt dem. Og sørg for, at dine fødder er helt tørre, inden du tager sokker og sko på.

BAKTERIER

Du kan blive smittet af dine egne bakterier i tarmen og risikere af få en forgiftning. Derfor er det vigtigt, at du vasker hænder med sæbe efter hvert toiletbesøg.



MOD BAKTERIER OG VIRUS

- Grøn the
- C-vitamin
- Hyldebærsaft
- Masser af vand

VIRUS

Influenzavirus overføres via nys, håndtryk og lignende. Forkølelssår smitter også ved berøring, så vær forsigtig med kysseri, hvis der er sår ved munden. Forkølelssår kommer altid igen, så det er vigtigt at undgå smitte. Influenza behandles ikke med medicin, hvis det er i en mild form, men helbredes i stedet med nogle dage i sengen og ved hjælp af kroppens eget immunsystem. Alvorlige virussygdomme som HIV kan holdes i ro ved hjælp af behandling og medicin.

Hvis man har en dårlig hygiejne, kan det påvirke ens omgivelser og være med til at give en et dårligt image.

Ingen kan lide gule tænder, bussemænd, ørevoks, søvn i øjnene og sorte negle.

Hvad gør du mest ud af, hvad angår din hygiejne, før du skal i skole?

EUFORISERENDE STOFFER

PRÆSTATIONSFREMMENDE STOFFER

ALKOHOL

RØG

SUKKER

STIMULANSER

EUFORISERENDE STOFFER

EUFORISERENDE STOFFER

- er rusmidler, der enten virker opkvikkende eller beroligende. De skaber alle fysisk og psykisk afhængighed. Og de er alle ulovlige. Uanset om det er til opvikning eller beroligelse, så er konsekvensen ved at indtage dem udtryk for en kraftig forvrængning af virkeligheden. Rusmidlerne påvirker massivt den menneskelige organisme – hjernen, nervesystemet, de vitale organers funktionsevne og evnen til at handle fornuftigt.



STOFFER

- Amfetamin - kemisk fremstillet
- Ormemidlet Piperazin
- Speed

- Ecstasy - kemisk fremstillet

- Fantasy (GHB) - kemisk fremstillet
- Flydende heroin

- Hash - plantestoffer

VIRKNINGER OG BIVIRKNINGER

- Opkvikkende og stimulerende. Giver abstinenser og søvnbesvær, ømme led, afhængighed, sindslidelser, psykoser, fortrænger kroppens egne forsvarsmekanismer.
- Opkvikkende og skærper sanserne. Virkeligheden fortrænges, giver hallucinationer, høj puls og blodtryk, ødelægger stoffet serotonin i hjernen, vanedannede, kan give depressioner og føre til døden.
- Beroligende, søvnfremkaldende. Giver træthed, kvalme og opkast, kan medføre åndedrætsstop og død, når det blandes med alkohol. Svært at dosere.
- Ændrer sanseoplevelse, humør og stemning. Giver afhængighed, optages i fedtvævet og gemmes i vitale organer, kan give hallucinationer, kan medføre social isolation, tab af hukommelse, koncentration og reflektionsevne.

SE MERE PÅ

WWW.MISBRUGSPORTALEN.DK

- Hashkager
- Kakaomælk med hash

Svært at styre virkningen, da man ikke ved, hvor meget man indtager. Kan medføre psykoser og give mavebesvær.

- Kokain / crack
- plantestoffer

Opkvikkende og stimulerende. Risiko for overdosis, giver forgiftning, hurtig afhængighed, øget puls og store pupiller.

- Morfin/Heroin/Rygeheroin
- plantedele
- Hostemedicin DXM

Giver et sus af fysisk velbehag. Man bliver lykkeligt ligeglad. Er vanedannende, giver abstinenser efter kort brug. Forårsager mavekrampe, diarré, muskelsmerter, depression, opkastninger, lammelser og dødsfald.

- Poppers
- kemisk fremstillet

Giver en kortvarig, hæmningsløs sexstimulerende rus. Hallucinationer. Kan medføre hovedpine, blodtryksfald, forbigående lammelse, akut psykose, påvirkning af de røde blodlegemer, ætsning og pludselig død.

- Ketamin
- bedøvelsesmiddel til heste
- PCP (englestøv)

Er psykedelisk, paralyserende, bedøvende for hjernen, medfører abnorme muskelbevægelser uden kontrol og triste drømme. Skaber psykisk – men ikke fysisk – afhængighed. Sammen med alkohol giver det kvalme og opkast.

- GBL (fælgrens)

Blandet i alkohol er det livsfarligt. Det er beroligende, seksuelt stimulerende, søvnfremkaldende, en lille smule for meget kan fremkalde koma og død. Der findes ingen modgift.

- LSD - kemisk fremstillet
- Svampe (spidsnøgenhat)

Euforiserende, giver forvrængning af sanseindtryk, tankegang og stemning. Hallucinerende; kan medføre alvorlige psykoser, som kan føre til selvmord. Giver mareridt, angst og kan medføre, at man bliver farlig for sig selv.

- Snifning - lightergas, benzin, fortyndere, maling, spraydåser, lim

Kan give hjerneskader fra første snif. Kan også give brandskader, medføre hjertestop, give mareridt, kvalme og opkast. Kan føre til dødelig forgiftning.

Stoffer, som man indtager for at øge sin præstation i sport eller f.eks. for at få et mere muskuløst udseende, er inddelt i følgende grupper:

- Stimulerende stoffer
- Narkotika
- Anabole stoffer
- Vanddrivende stoffer
- Peptid-hormoner
- Bloddoping
- Kemisk, fysisk og farmakologisk manipulation

De kendteste er nok anabole stoffer.

STIMULERENDE STOFFER

tages for at stimulere kroppens funktioner. De giver øget puls og blodtryk samt virker på vores centralnervesystem. Nogle virker på eksempelvis fedtvævet og medvirker til at øge forbrændingen af fedt, mens andre virker udvidende på luftvejene.

ANABOLE STOFFER

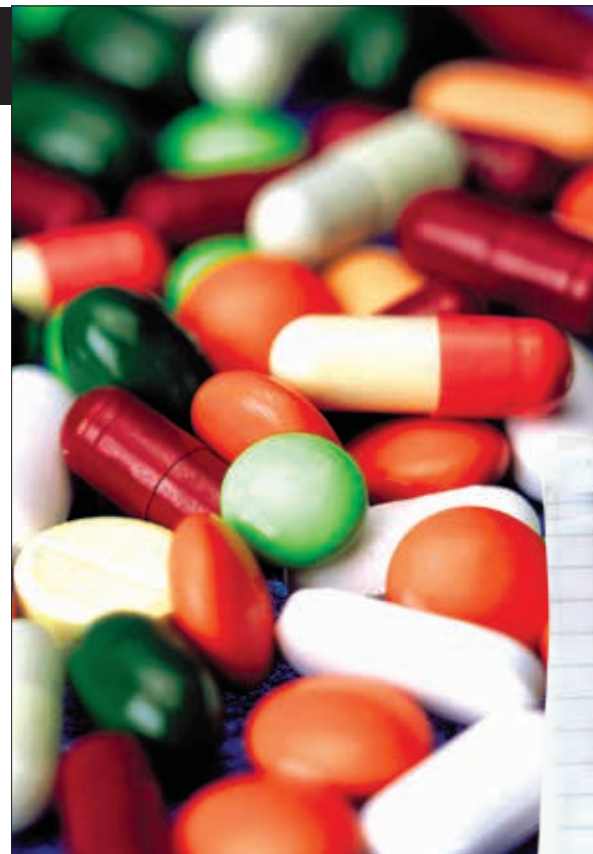
(Nandrolon, Deca-Durabolin, Primobolan, Stanozolol, Sustanon, Winstrol) er en række hormoner (herunder testosteron). Fordelene ved at bruge dem kan være, at de øger muskelmassen og opbygger skadet væv. Men de kan også give fysiske skader på indre organer: Lever, blodfedt, blod, årer, kan give øget blodtryk, skade væskebalancen, give sterilitet, udvikling af sukkersyge og alvorlige allergiske reaktioner.

Kroppen kan ændre sig på de særeste måder: Man kan få større hænder, bryster, næse eller fødder. Eller mindre testikler, blive impotent, få bumser og hårtab.

KONSEKVENSER

Hvis man indtager stofferne i kombination med alkohol, kan der opstå tendens til, at man lettere bliver voldelig og aggressiv. Disse forandringer kan være vedvarende efter endt misbrug.

Af psykiske forandringer kan nævnes urealistisk selvopfattelse, ændret personlighed og øget risiko for aggressivitet, depression, isolation og abstinenser.



WWW.ANTIDOPING.DK

Nyt begreb i bestræbelsen på at opnå den perfekte krop: Megarexi.

Det er et nyt begreb, man populært kalder omvendt anoreksi, og som i stigende grad rammer især mænd, der styrketræner i motions- og helsecentre for at opnå den perfekte krop. Hvis man overdriver dyrkelsen af sin egen krop, kan man komme til at ligne en anoreksi-patient - som et resultat af et forkvaklet forhold til mad og altså optagetheden af sit eget udseende.

Megarektikeren ønsker sig ikke tyndere, men tværtimod stor og med svulmende muskler og minimalt fedt.

Anorektikeren kigger sig i spejlet og ser sig selv som overvægtig, mens megarektikeren ser sig selv som en splejs.

TÆL SÅ TIL 5!

Mere end 3000 unge bliver hvert år indlagt med alkoholforgiftning. Hvis du har en promille på 2-3, så er der risiko for forgiftning og bevidstløshed. 4, så er du i livsfare. Hjernen kan lammes. Har man nær familie med alkoholproblemer og psykiske sygdomme, er man mere udsat for at havne i et misbrug.



Man kan få følgende langtidsskader:

Lever-skader, mavesår, kræft, forhøjet blodtryk, hudforandringer, knogleskørhed, hjernesvind, nervebetændelse.

Nogle er mere disponeret for disse skader end andre, og ens kropsvægt betyder meget for, hvor meget man kan tåle at drikke.

Leveren og nyrerne er så at sige kroppens filtre, og bugspytkitlen producerer stoffer, der varetager vigtige funktioner i kroppen. Alle organer påvirkes, hvis man drikker for meget alkohol. Det er derfor, at børn under 16 år ikke bør drikke alkohol, da det kan skade de organer, som endnu ikke er fuldt dannede.

Mænd over 20 år anbefales max at drikke 14 genstande om ugen, og max 5 genstande på én gang.

WWW.SUNDHEDSSTYRELSEN.DK/DA/SUNDHED-OG-LIVSSTIL/ALKOHOL

WWW.ALKOHOL.DK

Drikke	Antal genstande
1 fl. Vin	6-8
En almindelig øl	1
En guldøl	1½-2
25 cl. Breezer	1
1 fl. 70 cl. vodka/rom	35

- Hvorfor drikker du?
- Føler du, at du bliver ekstra sej, når du er fuld?
- Tør du mere?
- Er det IN at drikke, når man er sammen med andre?
- Ser du op til lidt ældre unge, der drikker?
- Er det nemmere at score, når man er fuld?
- Er det o.k. i din familie, at du drikker alkohol?
– Hvorfor? / Hvorfor ikke?

Diskuter de forskellige holdninger, der kan være i forskellige familier.

MERE END 10 GENSTANDE

Det handler om overlevelse, vrede, primitiv adfærd, hjerneceller ødelægges. Man kan forgifte sin lever og hjerne – og selvfølgelig få tømmermænd

6-10 GENSTANDE / 1,5-2,0 PROMILLE

Balancen forringes og risiko for uheld forøges. Risiko for udnyttelse indtræder, bedømmelsesevnen er forringet

3-6 GENSTANDE / 0,8-1,2 PROMILLE

Forstyrrelser i følelserne, bevægelserne bliver langsommere, fornuften forsvinder mere og mere, seksualdriften forringes

1-3 GENSTANDE / 0,2-0,5 PROMILLE

Det bliver sjovere end virkeligheden, hæmningerne og genertheden forsvinder

Unge kan ikke så godt tåle at ryge som voksne kan. Jo yngre du er, når du begynder at ryge, desto større risiko er der for, at du bliver syg af det senere i livet.

Man har regnet ud, at hver cigaret man ryger, tager 15 minutter af ens liv. Din hud ældes hurtigere, og du smager og lugter som et askebæger. 20 cigaretter om dagen i et år svarer til det, det koster at købe en scooter. Det at være afhængig af nikotin vil altid sidde i kroppen. Når du holder op med at ryge, vil du opleve en langsom afgiftning, da kroppen 'husker' trangen til nikotinen. Det handler derfor om at være stærk og motiveret, når man stopper.



- **At ryge vandpibe giver også afhængighed og de samme skader, som hvis man ryger cigaretter.**
- **Festrygning giver større risiko for afhængighed, jo flere gange man udsætter sin krop for de giftige stoffer.**



- Hvordan har du det med at ryge?
- Hvad kunne få dig til at ryge?
- Hvad kunne få dig til aldrig at begynde med det?
- Ryger nogen af dine venner? Hvad betyder det for dig?
- Er der mode i at ryge? Eller tværtimod i ikke at ryge?
- Ryger dine forældre? Hvis de gør, hvad synes du om det?
- Ryger du? Og hvorfor det?

LÆS OM DE MANGE NEGATIVE FORANDRINGER,
DER SKER MED DIN KROP, NÅR DU
RYGER, PÅ WWW.LIV.DK

SUKKER

Sukker er vanedannende og er derfor et slags rusmiddel, hvis man indtager det i større mængder. Forsøg har vist, at rotter, som er gjort afhængige af kokain, faktisk foretrækker sukker frem for kokain som deres foretrukne rusmiddel.

Sukker mætter ikke rigtig, men giver kun et kortvarigt energikick. Blodsukkeret dykker hurtigt igen, og der opstår en ny trang til mere sukker. Når blodsukkeret er lavt, bliver man ukoncentreret, nemmere irriteret, sulten og træt.

Sukker er skjult i mange dagligdags produkter, og det er svært at gennemskue, hvor meget man indtager.



Man kan modvirke, at man bliver hyperaktiv eller bliver lettere depressiv, ved at man spiser mindre sukker og i stedet spiser noget mere sundt og nærende.

Overdreven indtagelse af sukker i barndommen kan øge risikoen for, at man bliver alkoholiker, når man bliver voksen.

'SUKKERFRI' SØDEMIDLER

- er ikke en bedre løsning på længere sigt, da f.eks. midlet Aspartam indtaget i større mængder er kræftfremkaldende, nedbryder din intelligens og afkalker dine knogler. 90 forskellige dokumenterede sympto-

mer kan være forårsaget af Aspartam. Kunstige sødemidler kan forstyrre vores stofskifte og kan være årsag til eller forværre kroniske sygdomme.

Man skal tænke meget på ikke at indtage for meget mælkedrik, sodavand, slik, isdessert, frugtjuice, blandinger af pizzafyld, yoghurt og sukkerfyldte morgenmadsprodukter.

Test dit sukkerforbrug:

I de næste to dage, så skriv ned, hvad du spiser og drikker og beregn sukkerindholdet. Så kan du få et indtryk af, om du har brug for at skære dit forbrug ned.



Så meget sukker er der i:

- Morgenmadsprodukter med sukker: 100 gram = 7-14 sukkerknalder
- En almindelig bolle: pr. 100 gram = 2-3 sukkerknalder
- Rosin eller chokoladeboller: pr. 100 gram = 9-14 sukkerknalder
- En Lionbar: 34 gram = 17 sukkerknalder
- ½ liter yoghurt-drik: 32 gram = 16 sukkerknalder
- En pose lakrids eller vingummi: 100 gram = 30-50 sukkerknalder
- En pose bolcher: 80 gram = 40 sukkerknalder
- En plade chokolade: 50-60 gram = 25-30 sukkerknalder
- To kugler is: 20 gram = 10 sukkerknalder
- ½ liter sodavand: 50 gram = 25 sukkerknalder
- 1 stykke kage: 15-30 g. 7-15 sukkerknalder



ANGST

VREDE

KAOS

MOBNING

HÆRVÆRK

OVERGREB OG VOLDTÆGT

FRA NEDERLAG TIL MULIGHEDER

DESTRUKTIVE
TILSTANDE

ANGST



Vi oplever alle at blive bange. Som små kan vi søge beskyttelse hos vore forældre og andre voksne, men allerede i 10 -12 årsalderen vil de fleste drenge gerne kunne 'klare sig selv'. Og når man i den alder er bange eller angst, skjuler man det måske.

PRÆSTATIONSANGST

Drenge måler i høj grad sig selv ud fra det, de præsterer. På fodboldholdet skal der f.eks. hele tiden kæmpes for at få en plads på holdet. Angsten for ikke at slå til kan være lammende, men på den anden side kan angsten for ikke at kunne præstere omsættes til noget konstruktivt; den kan faktisk øge din præstationsevne. Man kan træne i at omsætte angst til 'brændstof'.

EKSISTENSANGST

Angsten for at være alene og ensom og for ikke at være en del af fællesskabet kaldes eksistensangst. Ulykkelige hændelser i familien som f.eks. skilsmisse, flytning, kriser og familieproblemer kan øge risikoen for angst. Den næsten evindelige informationsstrøm fra bl.a. tv om krige, miljøødelæggelser og katastrofer kan skubbe til denne angst.

FOBISK ANGST

Angsten for f.eks. edderkopper, krybdyr, overfyldte busser, bestemte situationer eller hændelser.

Vær opmærksom på, at det at være angst kan bringe et menneske virkelig langt ud; så langt, at vedkommende kan være selvmordstruet.

Kig derfor godt efter hos dine venner, om de dækker sig ind bag en facade. At indrømme at man er angst for det ene eller andet behøver ikke at være noget, man ikke kan tale om eller et udtryk for svaghed.

Angst er en normal del af livet.

- Er du selv bange eller angst for et eller andet?
- Hvad kan gøre dig allermest bange at tænke på?
- Opfører du dig på en måde, der kan gøre andre bange?
- Hvordan påvirker det dig, hvis du har skræmt andre?
- Føler du, at du kan være med til at gøre livet surt (eller godt) for andre i klassen?

LÆS MERE OM ANGST PÅ
WWW.NETPSYKIATER.DK



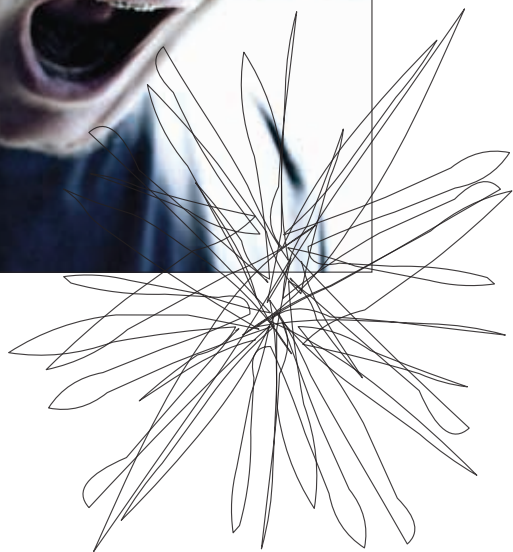
VREDE

Vrede er kroppens mulighed for at få afløb for sindsbevægelser. Nogle bliver let vrede, andre forsøger at undgå vrede og begge dele er lige forkert. Vi har alle behov for at få luft, når noget er gået galt, men vi skal lære at få det ud på den rigtige måde.

Lad dig aldrig trampe på, så du lader din vrede gå ud over andre. Vrede skal afleveres til den eller de, som er årsag til den. Du skal selvfølgelig helst ikke begynde at skændes med en lærer; hvis du føler dig uretfærdigt behandlet, så må andre voksne komme til hjælp, f.eks. en anden lærer eller skolens studievejleder.

Skænderier mellem to familiemedlemmer går ofte ud over andre end de to, der skændes. Derfor skal vreden ikke afsluttes med en dør, der smækkes i, eller at du bare skrider fra det hele. Hvis du ikke bliver hørt, må du søge at få hjælp af andre voksne, som kan støtte dig.

Hvis du kan håndtere din vrede fornuftigt, får du bedre venskaber, og du kan blive en, de andre



lytter til og ser op til. Du får større selvtillid og en god fornemmelse i maven, når problemer bliver løst. Det giver frihed i dine tanker til at give dig i kast med andre positive formål.

Piger kan som regel bedst lide de drenge, der lytter og løser eventuelle konflikter på den gode måde.

Humor og ironi er en god måde at ændre en dårlig stemning til en god på.

FÅ VREDEN UD!

- Motion og fysisk aktivitet er gode måder at få afløb for vrede på. Drenge har brug for motion, da det skaber balance i sindet; konflikter løses bedre, når man har ro i kroppen.
- Har du forsøgt at trække vejret roligt og dybt nogle gange, når du er ved at blive vred?
- Prøv for dig selv at beskrive din vrede og læs det bagefter. Det kan være godt at se grunden til vreden forklaret.



- Oplever du, at din vrede kommer op til overfladen, når der er noget, du er usikker på, eller har dårlig samvittighed over?
- Sætter din vrede grænser for, hvordan du kan opføre dig?
- Er din vrede gammel og vedvarende, eller opstår den ud af ingenting og forsvinder hurtigt igen?
- Giver du udtryk for vreden det sted og på det tidspunkt, hvor den er opstået hos dig?

KAOS



For de flestes vedkommende er årene som teenager både en meget livlig tid og en meget kaotisk tid. Kaoset kan være både følelsesmæssigt, tankemæssigt og kropsligt, hvilket skyldes den hormonelle udvikling, der sker. Som regel kan man være sikker på, at teenageren nok skal bryde roen i familien og skabe spændinger, fordi han skal gennem en løsrivelse fra forældrene og i den proces afprøve grænser for at finde svar på spørgsmålet: Hvem er jeg? Det indre kaos sendes med andre ord ud i omgivelserne. Et rodet værelse kan være tegn på det. Og et spontant skænderi uden egentlig grund med søskende eller forældre kan være teenagerens måde at placere sit kaos på uden for sig selv. Det samme kan en rodet skoletaske, ikke at have styr på sine lektier og provokerende madvaner være. Ud over forandringerne i hormonbalancen skal den såkaldte reptilhjerne nævnes. Det er den del af hjernen, som vi mennesker har til fælles med dyr. I vores barndom er det den del af hjernen, der reagerer på farer og skaber kaos. Reptilhjernen er lagret med informationer og mønstre fra vores opvækst. Når en fare registreres, handler en teenager med reptilhjernen muligheder for løsninger, der er begrænset til angreb, flugt eller 'frys'.

FRA KAOS TIL ORDEN

Når man efter årene som teenager bliver 'moden', erfarer man, at alting har en konsekvens. Man skal kunne tænke klart under pres og tage ansvar for sine handlinger.

Med alderen udvikler man evnen til at tænke konstruktivt, selv i pressede situationer. Men evnen skal optrænes bl.a. ved, at man sætter sig selv under pres og øver sig i at holde hovedet koldt og i krisesituationer bevarer såvel mentalt overblik som en vis ro i kroppen. En eksamen er et godt eksempel på at træne denne evne. Det samme er tilfældet med en betydningsfuld sportskamp, hvor man skal yde det optimale.

Hvis man ikke træner denne evne, vil man – også som voksen – handle ubevidst og oftest irrationelt, når kaos dukker op i ens liv.

At tage ansvar for sit kaos er en anden måde at modnes på.

Det kan helt konkret f.eks. dreje sig om ...?

(FØJ DINE EGNE ERFARINGER TIL LISTEN):



- **Hvad og hvor er dit kaos? Har det flyttet sig? Er du tryk i det? Har du konflikter med de voksne på grund af det?**
- **Skaber du kaos for andre?**

- **Ligger der beskidt tøj i krogene på dit værelse? Læg det i vasketøjskurven.**
- **Dit penalhus: Trænger det til en oprydning? Gør det!**
- **Kig på dit skrivebord: Ligger der overflødige ting? Er det støvet? Gør det rent!**
- **Har du skændtes med nogen uden nogen egentlig grund: Sig undskyld!**
- **Er der rod i dit hoved? Sluk for alle udefrakommende input, læg dig roligt ned og kig lidt op i loftet eller på himlen. Prøv at lade overfloden af tanker passe sig selv, ligesom når du lukker luftpresset ud af et for hårdt pumpet dæk. Træk vejret dybt, bliv centreret.**

DEFINITION PÅ MOBNING:

Mobning er gruppens systematiske forfølgelse eller udelukkelse af en enkelt person, på et sted, hvor denne person er tvunget til at opholde sig.

(Børns Vilkår).



- Oplever du mobning i din klasse? Kan du gøre en forskel?
- Har I underskrevet en anti-mobbe erklæring i din klasse? Ellers kom i gang med det eller – hvis I har lavet en aftale – hold jer til det, I har skrevet under på.
- Hvad får man ud af at mobbe? Et bedre selvværd? Bliver man mere sej? Eller gør man det, fordi man er dum? Får man flere venner ved at mobbe? Får man dårlig samvittighed?
- Hvad kan du gøre for at undgå at mobbe andre? Handler det om din egen selvtillid? Din egen lyst til at opnå popularitet? Er du vant til drillerier hjemmefra og fører du det videre uden for hjemmet?
- Tænk dig om og lad det ikke blive dig, der mobber, for al mobning har uheldige konsekvenser.

DRENGE OG PIGER MOBBER FORSKELLIGT. Piger irriterer hinanden med hvisken og tisen. Drengene råber og er mere fysiske, de slås og får oftest hurtigt overstået et problem. Slåskampe er ikke nødvendigvis mobning, kun hvis det er den samme person, det hele tiden går ud over. Mobning påvirker ikke kun drengen, der mobbes; det giver dårlig stemning i klassen. Ved du, at den mobbede kan blive syg og mistriives resten af sit liv og endda ende med at begå selvmord?

WWW.BORNSVILKAR.DK

WWW.BOERNEPORTALEN.DK

WWW.FOREBYGMOBNING.DK

WWW.BORNETELEFONEN.DK

WWW.SAMMENMODMOBNING.DK

WWW.MARYFONDEN.DK

FACTS OM MOBNING

Børnerådets undersøgelse fra 2008 blandt 1.100 elever i 6. klasse viser, at:

- 25 % af børnene i 6. klasse har oplevet at blive mobbet inden for den sidste måned.
- To elever i hver klasse (9 % af de adspurgte børn) fortæller, at de udsættes for mobning mindst to gange om måneden.
- Hver fjerde barn, der mobber ofte - dvs. et par gange om ugen - bliver selv mobbet flere gange om måneden.
- 27 % ved ikke, hvad de skal gøre, når de oplever, andre bliver mobbet.
- 29 % ved ikke, hvad de skal stille op, hvis de selv bliver mobbet.
- 7 % - hver 14. elev - er udsat for særlig hård mobning. Disse elever bliver mobbet hver eneste uge i hele skoleåret.
- Der er mindst mobning på de skoler, hvor lærere og elever gør en aktiv indsats mod mobning.

HUSK:

Hvis du oplever en dreng blive mobbet, i klassen eller andre steder, er du modig, hvis du kontakter en voksen, så det kan stoppes.

HÆRVÆRK

HÆRVÆRK ER STRAFBART EFTER STRAFFELOVENS § 291:

Den der ødelægger, beskadiger eller bortskaffer ting, der tilhører en anden, straffes med bøde eller fængsel indtil 1 år og 6 mdr. Den kriminelle lavalder er 15 år.



75 % af alle børn og unge begår et eller andet kriminelt inden de fylder 18 år. For de flestes vedkommende er der tale om mindre lovovertrædelser som butikstyveri og hærværk. Det sker som oftest i grupper af børn og unge, og baggrunden for det er typisk et forsøg på fra den enkeltes side at styrke sit image (det dårlige), for spændingens skyld eller på grund af gruppepres.

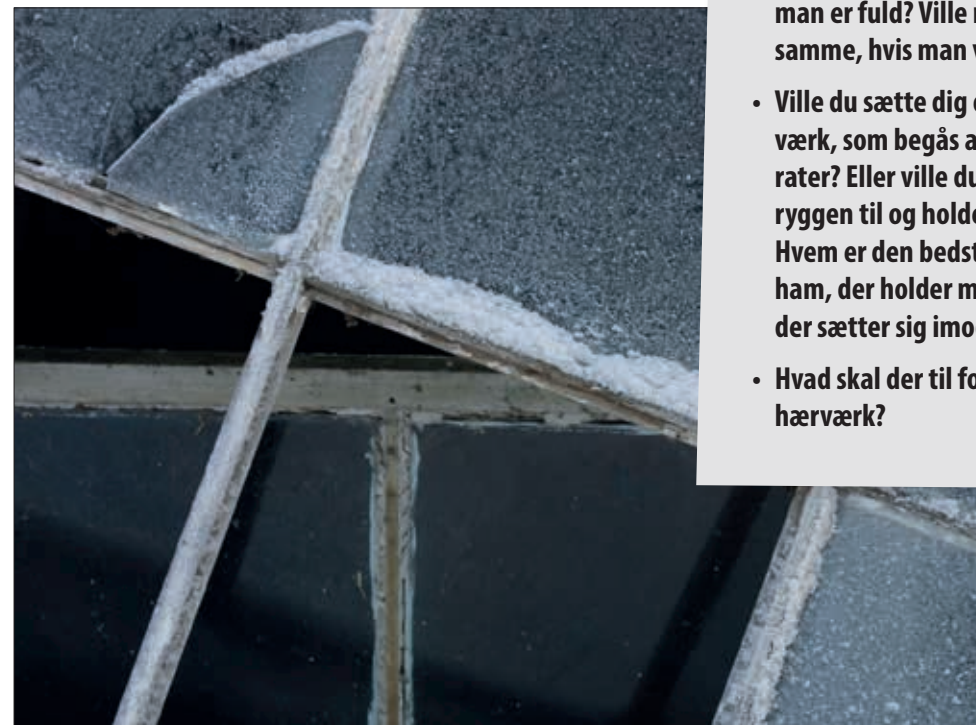
(Det kriminalpræventive råd).

PÅ WWW.CRIMPREV.DK KAN I FINDE EN TOTALOVERSIGT OVER DET KRIMINALPRÆVENTIVE RÅDS RAPPORTER, HVIS I I KLASSEN GERNE VIL ARBEJDE MERE MED EMNET.

At drikke alkohol og bruge rusmidler er oftest årsag til de kriminelle handlinger. Antallet af hærværk har været støt stigende de seneste 10 år.

- Giver det dig et kick at begå hærværk? Det kan være at snitte i en bordplade, at male graffiti, at ødelægge et hegn eller at smadre ruder?
- Hvis du skulle stå ansigt til ansigt med dem, det går ud over, ville det så få dig til at tænke dig om en ekstra gang?

- Gør gode drenge dumme ting? Hvor går grænsen?
- Er det, at man keder sig, en grund til at begå hærværk?
- Bliver ens ansvar mindre, hvis man er fuld? Ville man gøre det samme, hvis man var ædru?
- Ville du sætte dig op imod hærværk, som begås af dine kammerater? Eller ville du blot vende ryggen til og holde din mund? Hvem er den bedste kammerat – ham, der holder mund eller ham, der sætter sig imod hærværket?
- Hvad skal der til for at forhindre hærværk?



OVERGREB OG VOLDTÆGT

DEFINITION AF SEKSUELLE OVERGREB:

Seksuelle overgreb på børn finder sted, når børn bliver involveret i seksuelle aktiviteter, som de på grund af deres alder og udviklingsniveau ikke fuldt ud kan forstå og overskue konsekvenserne af og derfor ikke er i stand til at give samtykke til.

(Red Barnet).

GROOMING

Grooming er en proces, hvor krænkeren over tid skaffer sig mulighed for et overgreb på et barn. Processen begynder, når han (for det er næsten altid en mand) udvælger sig et område, hvor han kan søge sig et offer. Det er steder, hvor børn naturligt er til stede: Skoler, legepladser, sports- og fritidsområder eller på internettet. Han melder sig måske som frivillig leder til sports- eller fritidsaktiviteter, eller han bliver venner med voksne, som har børn, og hvor han kan tilbyde at være babysitter.

Alle børn kan for så vidt blive udsat for seksuelle overgreb, men nogle børn er mere udsatte end andre. Det er børn, der mangler selvtillid, ordentlig kontakt med voksne eller omsorg. De vil i højere grad end 'almindelige børn' være modtagelige for særlig opmærksomhed fra en voksens side.

DRENGE KRÆNKER PIGER

– FRA DET UFINE TIL VOLDTÆGT

Der er mange lag i en krænkende adfærd, og det er derfor vigtigt at være klar over, hvornår man går over stregen. Det kan gå fra ufint, uværdigt, nederdrægtigt, uanstændigt til usmageligt.

Foto- eller videooptagelse af en kæreste uden tøj på er ulovligt, hvis billederne offentliggøres på nettet, og det er usmageligt og uetisk, hvis de vises til andre.

Inden du går i seng med en pige, er det vigtigt at tænke over, om det nu også er o.k. Der er piger, der siger ja for blot at få lidt opmærksomhed eller være populær hos en dreng. Det kan også være en pige, der er fuld eller er påvirket af stoffer.

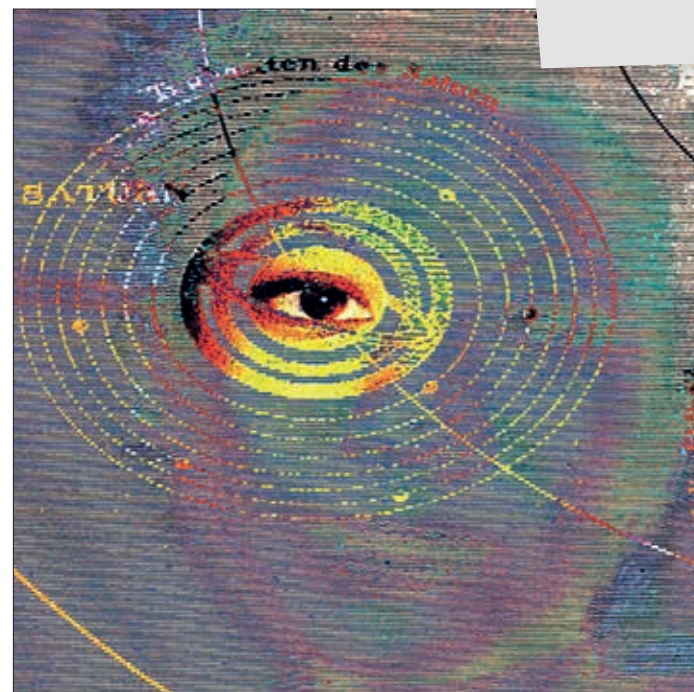
Voldtægt er dybt krænkende og kan forvolde psykisk skade på offeret for resten af hendes liv. Det kan selvfølgelig under ingen omstændigheder forsvares!



Det kan anbefales sammen at se filmen 'Træneren' og bagefter drøfte emnet.

Filmen fortæller historien om, hvordan en person, som børn har tillid til, misbruger sin position til at krænke en 14-årig dreng.

Den er beregnet til 7.-9. klassetrin.



FRA NEDERLAG TIL MULIGHEDER

Når man bliver født og er lille, oplever de fleste børn en tryk og beskyttende tilværelse, hvor forældre, eventuelle søskende og andre slægtninge sørger for barnets sikkerhed. Når den 3-årige dreng møder jævnaldrende børn i børnehaven, bliver det enkelte barns svagheder og styrker synlige, og kampen for at finde sin plads på 'stuen' eller 'holdet' begynder.

I skoletiden fortsætter 'kampen' i klassen. Hierarki og hækkeorden er en naturlig del af det at være dreng. Nogle drenge har en forunderlig god evne til at finde den plads i gruppen, de naturligt har. Andre føler sig trængte. Din adfærd og frihed til at være nøjagtig den, du er, bliver mindre, hvis du, om man så må sige, mere 'overlever' end 'lever'.

Ingen undgår at blive såret, at blive valgt fra, føle sig dum enten i sport eller i nogle skolefag. Ingen undgår at få det bestemte blik, der siger sådan noget som 'jeg opgiver dig' eller 'hvor er du dum' eller 'jeg er ikke vred,

jeg er skuffet' – fra en forælder, en lærer eller træner. Den slags kan sætte sig som rifter eller dybe sår i sjælen.

Hvis du hele tiden gemmer nederlagene væk, bliver det til fortrængninger, der har deres helt eget liv – og som måske vokser og vokser. Du kan nemt komme til at give op i stedet for at fortsætte kampen.

Så er det på tide, at du ser nærmere på en eller flere af dine dårlige oplevelser og får dem ud af kroppen, slipper dem og bruger dem som grundlag for at vokse som menneske, blive stærk og få udnyttet dine medfødte styrker og muligheder.

- Er du som dreng trængt i din måde at være på?
- Har du meget energi, som bare skal ud? Er du en af dem, der hele tiden bliver tisset på? Altså, har du simpelthen bare for meget af den 'forkerte' form for energi og derfor får mange skældud?
- Eller er du blevet dvask og doven? Du brænder ligesom ikke for noget. Skolen skal overleves. Så du får skældud, fordi du ikke bruger dine evner godt nok.



Skriv om en dårlig oplevelse, som du har haft, ned på et stykke papir. Vær ærlig; det er kun dig, der skal læse det.

1. Mærk den dårlige oplevelse i kroppen. Hvor rammer den dig? Hvad gør den ved dine tanker og dit humør? Du må tage det fulde ansvar, hvis den stadig påvirker dig negativt.

2. Måske kan du godt indse – i bagklogskabens klare lys – hvad du kunne have gjort anderledes. Og beslut dig så for, hvordan du vil undgå sådan en dårlig oplevelse i fremtiden.

3. Du har måske noget erfaring med andres mangel på rummelighed eller det at være positiv. Er der nogen, du er nødt til at tilgive for deres tåbelighed mod dig?

4. Mærk efter, hvad du lærte af en bestemt dårlig oplevelse. Hvad lærte du om dig selv? På hvilken måde har oplevelsen haft betydning for, hvordan du ønsker at være som menneske?

Destruer papiret, når du har læst det. Giv simpelthen slip på oplevelsen, lad den ikke styre dig længere!

INTELLIGENS

PASSION

HVAD ER EN MAND FOR ÉN?

SELVFORSTÅELSE

- **Oplever du dig selv som intelligent? På hvilke måder og områder?**
- **Sæt de 7 intelligenser nedenfor i rækkefølge: 1 til den, hvor du er bedst, 7 til den, hvor du synes, du er dårligst.**
- **Er der nogen af intelligenserne, hvor du gerne vil gøre fremskridt?**

- DEN SPROGLIGT-VERBALE
- DEN MUSIKALSKE
- DEN RUMLIGT-VISUELLE
- DEN KROPSLIGE
- DEN LOGISK-MATEMATISKE
- DEN PERSONLIGE
- DEN SOCIALE

Howard Gardner, der er amerikansk psykolog, var foregangsmand ved at skrive om intelligens som andet end IQ = Intelligens Qvotient. Han opdelte i begyndelsen af 1980'erne menneskets intelligens i 7 former. I dag taler man mest om IQ, følelsesmæssig - og social intelligens.

IQ

Baserer sig på de intellektuelle og analytiske evner. IQ måler din generelle faglighed i fag, hvor viden kan måles, som i f.eks. fysik, matematik og grammatik.

IQ er nogenlunde konstant, men kan dog udvikles, specielt i de første 7-8 år af livet ved den korrekte træning og stimulering. Psykologer anvender WAIS-III-testen. Den omfatter 14 delprøver: Billedfuldendelse, ordforråd, tal-symbol-kodning, ligheder, blokmønstre, hovedregning, matricer, talspændvidde, information, billedordning, omtanke, bogstav-tal-rangordning, symbol-søgning og puslespil. Resultaterne fra WAIS-III præsenteres som Verbal IK, Performance IK og Fuld skala IK.

FØLELSMÆSSIG INTELLIGENS

- At kende sine følelser – mens de er til stede. Det er selvbevidsthed.
- At styre sine følelser.
- At motivere sig selv.
- At genkende følelser hos andre – altså udvise det, der kaldes empati.
- At omgås andre.

(Daniel Goleman: Følelsesmæssig intelligens. Side 70-72).

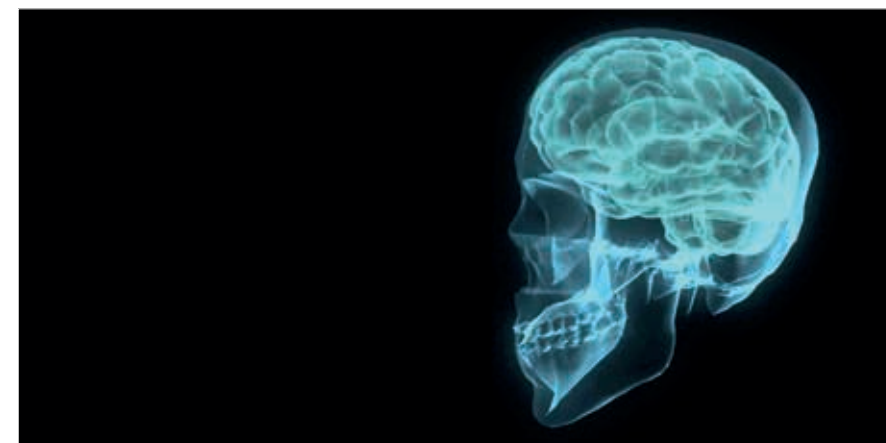
Den del af hjernen, der har med empati (medfølelse) at gøre, er stadig i årene som teenager under udvikling. Det drejer sig om 1) hvad der opfattes i hjernen 2) hvordan input organiseres, og 3) hvordan man svarer (responderer). Disse processer foregår kvalitativt an-

derledes hos teenagere, der generelt er mere impulsive og mindre præcise end voksne til at aflæse og respondere på andre menneskers sindstilstande. Omvendt er tiden som teenager den periode i livet, hvor hjernen er højmodtagelig for læring. At tænke kritisk og være fordømmende er endnu ikke blevet dominerende. Derfor er forståelse af og indlæring af følelsesmæssig intelligens og evnen til at indgå i frugtbare relationer meget vigtig at arbejde bevidst med i årene som teenager.

Endelig er disse år den sidste del af barndommen, hvor evnen til helt og aldeles at være i nuet er fuldt udfoldet. Blot at være til stede og ikke tænke på konsekvenser og dagen i morgen er barndommens naturlige tilstand.



VIL DU TESTE DIN IQ: WWW.TESTIQ.DK
ELLER WWW.MENSA.DK



SOCIAL INTELLIGENS

Den sociale hjerne er et vidtforgrent såkaldt neuralt netværk, der samordner vore aktiviteter, når vi forholder os til andre mennesker. Social intelligens kan opdeles i to dele: Den sociale bevidsthed og det sociale talent.

DEN SOCIALE BEVIDSTHED

Medfølelse er evnen til at aflæse andres følelser. (Evnen er medfødt og kan ikke som sådan senere hen udvikles). Samstemmighed er evnen og viljen til at lytte og sætte sig i den andens sted og forstå dennes behov og motiver. (Det er medfødt og kan også udvikles).

At kunne læse andre er at være bevidst opmærksom på den andens motiver og hensigter. (Evnen trænes gennem hele livet). Socialisering er at forstå, hvordan omverdenen fungerer, og er grundlag for, hvor godt vi klarer os i samværet med andre mennesker. (Kan trænes hele livet igennem).

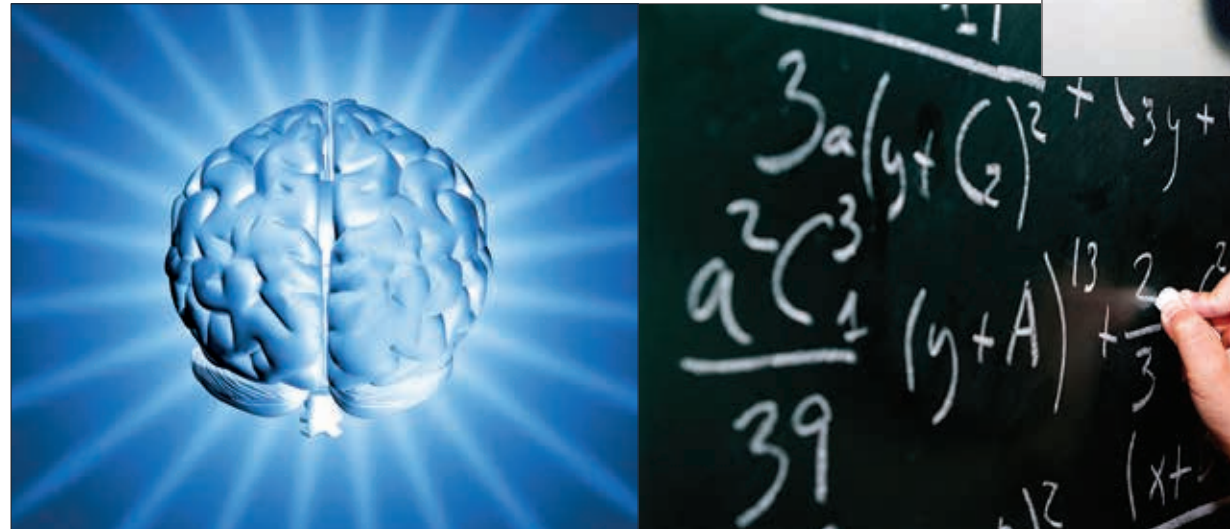
DET SOCIALE TALENT

Evnen til at komme på bølgelængde med en anden; det indebærer, at vi kan aflæse andres sproglige (verbale) og kropslige signaler. (Kan optrænes gennem barndom og ungdom).

Evnen til timing, så den anden kommer på bølgelængde med én. Udstråling (karisma) er et aspekt heraf (trænes gennem hele livet).

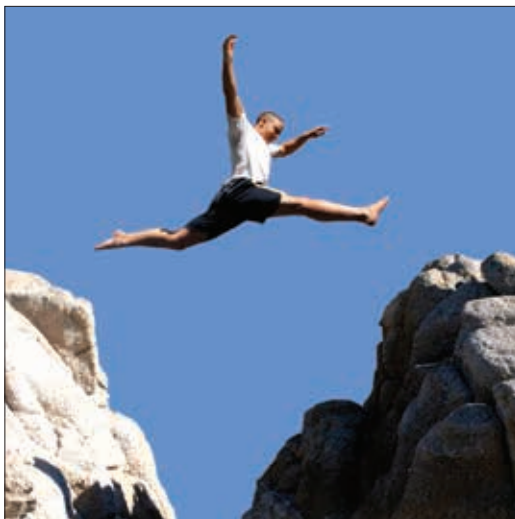
Evnen til at deltage og til at forme resultater af de sociale samspil på en konstruktiv måde. At tage hensyn til andres behov og følelser og yde praktisk hjælp. (Kan trænes gennem hele livet).

(Daniel Goleman: Social intelligens, 2006).



- **Hvor er din største styrke?**
- **Er du mest intellektuelt intelligent, mest følelsesmæssigt – eller mest socialt intelligent?**
- **Brug dig selv mest dér, hvor du naturligt er bedst!**

PASSION



” Det eneste, der er mere tragisk end ikke at have fundet sin passion, er at have fundet passionen, men ikke at have modet til at udleve den.

Pernille Melsted

Passion kan ifølge ordbogen betyde en 'stærk lidenskab', og det er en grundbetingelse for high performance, altså være i en tilstand, hvor man yder sit absolut maksimale uden at føle, at man taber energi. Uden ægte passion, ingen ægte succes. Passionerede mennesker er motiverede af et indre kald, ikke en ydre forventning.

Passionen gør dig opslugt. Den får dig til at give slip og glemme dig selv i det, du beskæftiger dig med. Den gør det muligt for dig at opleve flow – en fornemmelse af, at alting flyder, uden at du skal anstrenge dig samtidig

” Alle mennesker har ret til at finde det bedste i sig selv.

Nicolai Moltke-Leth

med, at du bliver udfordret ...

Når du giver slip og er i flow, folder du dig selv langt mere ud, du kommer i kontakt med dine optimale kompetencer og bliver den bedste version af dig selv.

Passion kan være alt, lige fra noget, der har med computere, sport, skole eller med din fritid at gøre.

Det kan være noget, du gør alene. Eller noget du netop har passion for, fordi du gør det sammen med andre.

Din passion har ikke nødvendigvis noget at gøre med det job, du regner med at skulle have i fremtiden.



LIVET ER LIGE NU

Måske tænker du ikke så meget over, hvem du virkelig er, og hvad du er skabt til. Måske er din skole for dig ligesom et 'fængsel', du bare skal sove dig igennem, indtil livet rigtig begynder midt på eftermiddagen, i weekenden, i ferien - eller når du engang er helt færdig med skolen.

Men husk så på, at både dine fysiske og mentale kræfter lige nu, hvor du er ung - aldrig senere hen bliver større og nemmere at udvikle end netop nu. Så spild ikke livet med at kede dig og fyld det ikke med ligegyldige aktiviteter bare for at fordrive kedsohmheden!



HVAD ER EN MAND FOR ÉN?

- **Hvilken type er du? Discodreng, nørd, sportsfreak, metroseksuel, klassens klovn, den seje, dengse, pigernes ven...?**
- **Hvem er dit forbillede? Hvem synes du er mand på den rigtige måde?**

Din far har sikkert nogle egenskaber, som du synes karakteriserer en rigtig mand. Nogle af dine lærere og/eller trænere i sport gør nok også nogle 'mandige' ting. Der kan også være skuespillere, musikere eller nogen af dem fra tv's underholdningsprogrammer, som du synes er mænd på den rigtige måde ...

Der er gennem de seneste år opfundet mange begreber, der karakteriserer forskellige typer af mænd:

DEN METROSEKSUELLE MAND
Den forfængelige mand.

MANDSSCHAUVINISTEN
Den gammeldags mand, der ser ned på kvinder.

DEN BLØDE MAND: Ham, der står ved, at han laver mad, passer børn og måske tjener mindre end sin kone.



Men hvad er egentlig DEN RIGTIGE MÅDE at være mand på?

- **Er han sporty? Er han god til at lave mad? Siger han søde ting til pigerne? Gør han seje ting?**
- **Er han maskulin? Taler han om følelser? Og viser han følelser? Tør han græde, når andre ser på det?**
- **Og hvad er det egentlig at være MASKULIN i modsætning til det at være feminin?**

- **Er du mest til 'to do'? Altså, du blomstrer bedst, når du er mest praktisk. Dine hænder er 'skruet rigtigt på', så du kan få al mekanik eller elektronik til at fungere. Eller er du god til at trylle med en bold? Eller til at bruge din krop til performance?**
- **Eller er du mest 'to reflect'? Altså du er god til at snakke, føle, løse problemer, hygge dig sammen med andre? Er du klassens lim, der på en usynlig måde får alle til at 'hænge sammen' og føle sig godt tilpas?**
- **Er du mere indadvendt og trives rigtig godt i dit eget selskab? Eller er du udadvendt og har det bedst og fungerer bedst ved at være sammen med andre?**
- **Eller er du mest 'to know'? Du elsker at erhverve dig ny viden og omsætte den til spændende, konkrete samtaler; det er dig, der kender til verdens lande og historien, ham, der med største lethed løser vanskelige matematiske opgaver. Eller du får rigtig meget ud af at læse.**

AT FINDE DET BEDSTE I SIG SELV

Det er om at finde det bedste i sig selv! Men hvordan gør man lige det? Vores personlighed har typisk ikke udfoldet sig helt og aldeles i årene som teenager. Men lige her og nu, på hvilket område synes du så, at du har den allerstørste succes? Hvor glæde, passion og drømme smelter sammen?

Der er en MENING med, hvem du er. Det er vigtigt at finde sin kerne – og efterhånden at kunne hvile i sig selv. Det er det, der gør, at du hele tiden mærker, hvorfor du er sat på Jorden og er netop den, du er.

HVILKEN SLAGS MAND VIL DU GERNE BLIVE?

At finde det bedste i dig selv betyder blandt andet :

- **KROPSSPROG:** At du er afslappet og føler dig tilpas i din krop.
- **UDSTRÅLING:** At du er bevidst om, at du netop er den, du nu engang er.
- **ØNSKER:** At du tydeligt udtrykker, hvad du gerne vil.
- **GRÆNSER:** At du siger fra, når du ikke vil være med.
- **VEDHOLDENHED:** At du holder fast i det, du tror på, og det, du vil.

OM BOGENS TILBLIVELSE

Voksne damer der skriver en bog om og til teenage drenge - hvordan går det til? Først skrev vi 'Fra pige til kvinde' i 2009, akkompagneret af vore ældste døtre Cecilie Lykke og Kathrine Kold. Den blev til organisk og dialogbaseret, så vi mest var penneførere for, hvad der foregår i hovedet på unge piger.

Da den bog var trykt og i godt salg, var motivationen høj for at gøre tilsvarende med vore teenagesønner, der begge hedder Sebastian, og som begge er nummer to af tre børn. Men det gad de ikke! De sagde, at hvis vi kunne udvikle et computerspil eller en film til drenge, så ville de gerne assistere. Så den gik ligesom i dvale der i 2010.

Men forlaget Frydenlund, hvor pigebogen udkom i første omgang, ville det anderledes. Der skulle findes en drenge-pendant til pigebogen. Så nu havde vi pludselig et bestillingsarbejde.

Vi mødre barrikaderede os i et sommerhus og prøvede at genkalde os og forestille os, hvordan vore drenge færdes i livet – hvad der optager dem, hvad de havde sagt i tidens løb om diverse emner. Der var noget forfriskende og befriende ved at gå i »Drenge-modus«. Hvert opslag, vi fik færdigbearbejdet, havde en helt anden tone og form, end da vi skrev til pigerne. Mere kant, klarhed og konkrethed, som vi forestillede os kunne møde og spejle drenge. Vi begyndte at tro på projektet.

Vi lagde lettere bævende en kladde foran vore drenge. De gad ikke som sådan en dialog med os. Men især Sebastian Kold så nu sit snit til, bag den solidt lukkede dør til teenageværelset - for første gang var rollerne vendt om, idet jeg som mor havde rettet mange af hans folkeskoleopgaver i tidens løb - at gribe den røde pen og gennemgå manuskriptet mi-



nutiøst, både med temmelig mange ting, der blev kasseret og med ny-tilskrivninger og forslag til forbedringer. Manuskriptet tog form. Vi gentog at overlevere manuskriptet til yderligere to ressourcefyldte og samarbejdsivrige drenge; den ene var Sebastians bedste ven, den anden var Emil Ballermann, der i øvrigt pryder forsiden og bagsiden. Det var det samme hver gang: Drengene lukkede døren til værelset, og de pløjede bogen igennem henover en weekend. Noget måtte jo fænge, for drenge er sjældent falsk høflige. Nye forbedringer blev indarbejdet.

Bogen udkom på Frydenlund i første udgave i 2011, blev hurtigt udsolgt og genoptrykt i 2. oplag. Vi fik rettighederne til manuskriptet tilbage i 2015.

Ting er sket siden, specielt hvad angår unges brug af digitale medier, og vi var ikke tilfredse med foto-delen.

Således har bogen fået både en grundig tekstmæssig opdatering og redigering, samt er blevet ny-layoutet med en del nye billeder, helt efter vore ønsker og forestillinger om, hvordan den skal se ud.

Så med glæde og tilfredshed er bogen nu udkommet i april 2016 såvel i fysisk print og som e-bog.

Bogen har i sin første udgave bevist sin berettigelse. Og bogen som medie dør aldrig; den kan noget, hvad angår at skabe rum for fordybelse, refleksion og tagen ejerskab over eget liv, som ingen andre medier kan give os.

Rigtig god fornøjelse med den.

De bedste hilsener
Mette Kold & Pia Lykke

LINKS

www.privatsnak.dk
www.sexlinien.dk
www.netdoktor.dk
www.sundhedsguiden.dk
www.sexogsamfund.dk
www.sexlinien.dk
www.dfi.dk (medierådet for børn og unge)
www.misbrugsportalen.dk
www.antidoping.dk
www.sundhedsstyrelsen.dk
www.liv.dk
www.netpsykiater.dk
www.bornsvilkar.dk
www.boerneportalen.dk
www.forebyggmobning.dk
www.bornetelefonen.dk
www.sammenmodmobning.dk
www.maryfonden.dk
www.dkr.dk (det kriminalpræventive råd)
www.crimprev.dk
www.testiq.dk
www.mensa.dk

KILDER

Thomas Nielsen: Psykologiske forklaringer. Dansk Psykologisk Forlag, 1999.
Daniel Goleman: Følelsernes intelligens. Borgen, 2005.
Daniel Goleman: Social intelligens. Borgen, 2006.

Et værktøj til at åbne og lette vejen **FRA DRENG TIL MAND**
Copyright © 2011, 2016 Time2be, Mette Kold & Pia Lykke

2. redigerede udgave: 2016

Forlag: Time2be

Layout: Anne Brix, grafiker

Foto: Finn Byrum, Pia Lykke, Mette Kold, photos.com, shutterstock.com, Goodtextures.com m.fl.

ISBN 978-87-991120-7-4

Originaltitel 2011: Drengeliv. Udgivet på Frydenlund

Kopiering fra denne bog eller dele deraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden form for kopiering er uden forlagets skriftlige samtykke forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag i anmeldelser.

www.in2balance.dk

www.mettekold.dk

www.time2be.dk

www.facebook.com/teenagere

»Fra dreng til mand« er en oplysnings- og debatbog, der kan bruges af drenge, deres forældre samt andre med interesse for de forandringer, teenagedrengen gennemgår i årene, hvor han går fra at være dreng til ung mand.

Bogen er opdelt i hovedafsnitene: Ungdomsliv, medier, relationer, det fysiske, stimulanser, destruktive tilstande og selvforståelse. Temaerne og emnerne beskriver både en række facts, og lægger op til at inspirere og eventuelt diskutere en række spørgsmål. Bogen går skridtet videre – og uden at komme med facitlister for korrekt adfærd – lægges der ofte op til decideret ny, selvstændig og kreativ handling.

Temaerne kommer omkring mange af de udfordringer, de fleste teenagedrenge kommer ud for alene, i forhold til forældre, kærester, venner, lærere og andre, der har betydning i deres liv i teenageårene.

Hvert emne har sit eget opslag, og man kan koncentrere sig om og fordybe sig i ét emne ad gangen; bruge bogen som struktur for og springbræt udi at udforske f.eks. nogle af de hjemmesider, der jævnligt henvises til. Bogen egner sig også til at blive tygget og kværnet bag en lukket dør i ét hug af teenagedrengen. Den er billedrig og skrevet i et ligetil sprog.

Den kan således også bruges som inspiration i 7.-10. kl., på efterskolerne, i ungdomsklubberne og hjemme på værelset alene eller med en kammerat.

Bogen findes i en pigeversion – "Fra pige til kvinde".

